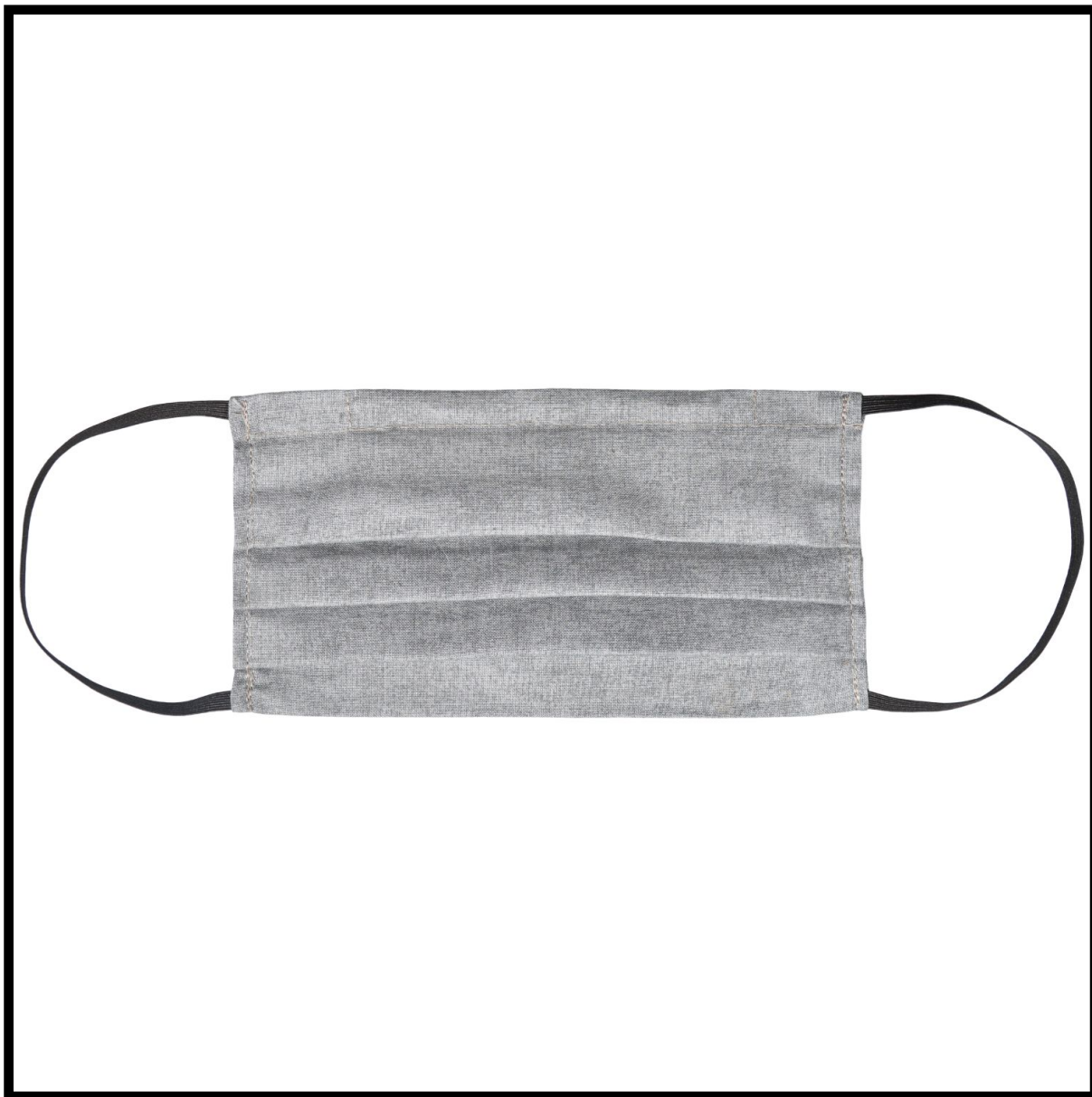




RITO
#RITOHOBBY

Oppskrift på munnbind til voksne





RITO
#RITOHOBBY





[Last ned PDF her](#)

Med denne guiden kan du sy dine egne munnbind som inneholder utskiftbart innleggsstoff. Du kan finne en gratis syguide til en veske som passer perfekt til oppbevaring av munnbind og filter [her](#).

Merk: De er ikke CE-godkjente og ikke til medisinsk bruk men Folkehelseinstituttet betrakter stoffmunnbind for å være bedre enn å ikke bruke et.

Størrelse

18,5 cm x 9 cm, når den ikke er foldet ut.

Materialer

- Bomullsstoff 50x150 cm
- Vlieseline
- Strikk
- Sytråd
- Neseboyle
- Vannbasert fusj

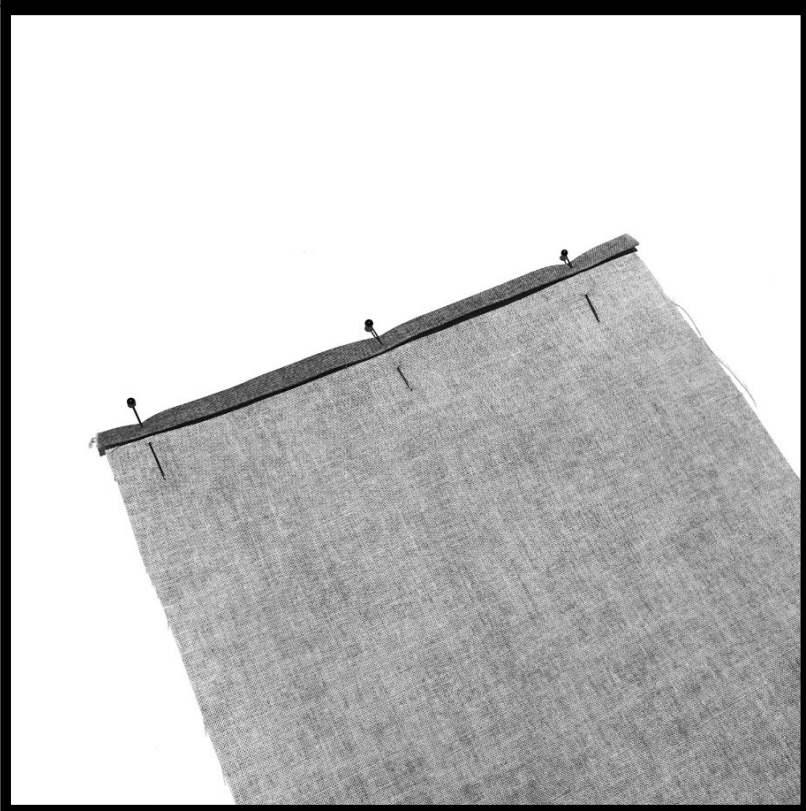
Fremgangsmåte

1. Klipp et stoffstykke på 40 x 20 cm

2. Brett kanten langs den ene korte siden og stryk, så det dannes en skarp brett. Deretter folder du kanten enda en gang og stryker. Hold stoffet på plass med knappenåler og sy langs kanten. Gjenta i den andre enden.



RITO
#RITOHOBBY





RITO
#RITOHOBBY



3. Brett stoffet i toppen 2,5 cm ned.

4. Mål 4 cm inn fra hver side av stoffet og lag en markering på én cm. Hold stoffet på plass med knappenåler og sy langs de to små markeringene.



RITO
#RITOHOBBY



5. Legg nesebøylen i den lille lommen. Lag en markering tvers over stoffet. Sett stoffet sammen med knappenåler og sy langs markeringen. På hver side av stoffet skal du la det være igjen et hull på én cm - du skal altså ikke sy helt fra kant til kant.



RITO
#RITOHOBBY



6. Brett inn de to langsiden og stryk så bretten bevarer.





RITO
#RITOHOBBY

7. Den andre enden brettes opp så enden ligger under den øverste enden ved nesebøylen. Stryk langs kantene, så brettene holdes på plass.



8. Klipp to biter med strikk á 17 cm. Har du et lite hode bør du klippe dem litt kortere, og omvendt hvis du har et stort.

9. Ta det ene strikkstykket og plasser det sånn at hver ende av strikken er i hver ende av stoffet. Hold et sammen med knappenåler og sy det sammen i sidene.



RITO
#RITOHOBBY



10. Fold stoffet på midten og stryk.

11. Fold den ene side inn mot midten og stryk. Gjør det samme på den andre siden.



RITO
#RITOHOBBY



12. Ta tak i den øverste folden og trekk den ned, så kanten ligger ? nede mot den midterste folden. Stryk for å holde folden og bruk knappenåler for å holde stoffet på plass.

13. Ta fatt i den midterste folden og trekk den ned, så kanten ligger ? nede mot den midterste folden. Stryk for å holde folden og bruk knappenåler for å holde stoffet på plass.

14. Ta tak i den nederste folden og trekk den ned, kanten ligger ? nede mot den midterste folden. Stryk for å holde folden og bruk knappenåler for å holde stoffet på plass.



RITO
#RITOHOBBY



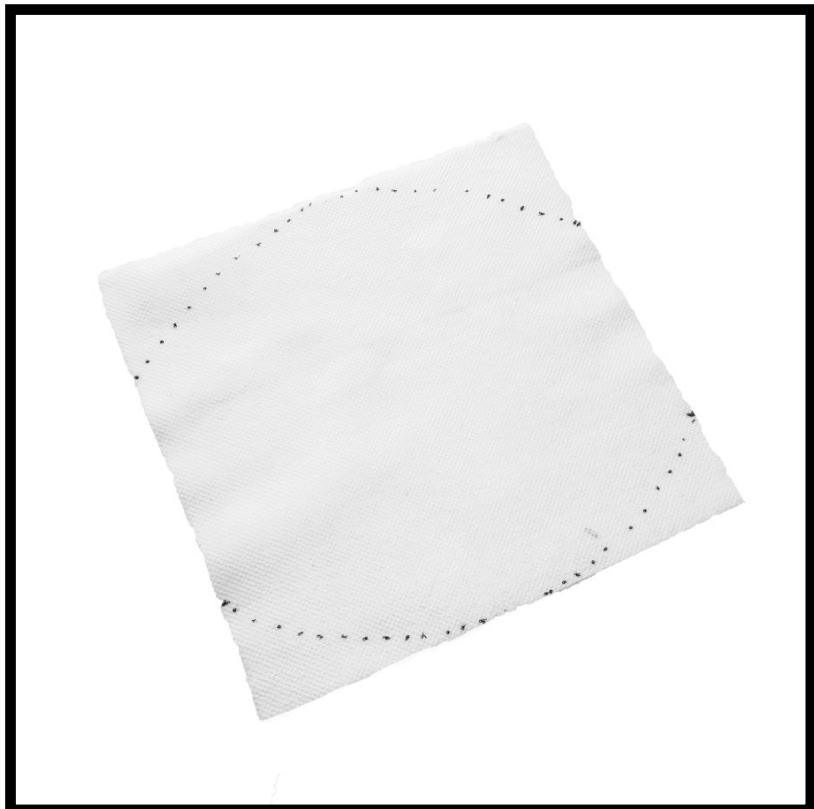
15. I hver side syr du langs kanten, så foldene holdes på plass.





RITO
#RITOHOBBY

16. Klipp vlieseline i stykker 15 x cm x 16 cm. På midten av hver side lager du en prikk med vannbasert tusj. Mellom hver prikk lager du en buet linje med prikker og klipper langs den. Filteret legges i bunnbindet ved å folde munnbindet ut og legge det i.





RITO
#RITOHOBBY



Designet av: frkVorre.dk (Johanne Vorre)