



RITO
#RITOHOBBY

Syguide til fremstilling av Munnbind



[Last ned PDF her](#)

Ønsker du å lage dine egne munnbind, så du kan gjenbruke dem og ikke kaste et munnbind etter bruk? Da får du her en syoppskrift til hvordan du gjør. Disse munnbindene er ikke CE-godkjente, men er, i følge Folkehelseinstituttet, bedre enn ingen munnbind. Det er et 3-lags munnbind som andre



land har som krav til stoffmunnbind. [Her](#) kan du lese mer om Folkehelseinstituttets guide til bruk av munnbind.

Størrelse

18 cm x 13 cm

Materialer

- Bomullsstoff
- Sytråd
- Strikk
- Nesebøyle eller [vaier](#)
- Symaskin eller [Synal](#)
- Saks

Fremgangsmåte

Klipp 2 stoffstykker i målene 20 cm x 16 cm. Dette blir forstykket og bakstykket.

Klipp 1 stoffstykke i målene 17,5 cm x 12,5 cm. Dette er innerstykket.

Klipp 1 stykke vaier på 15 cm. (hvis du bruker vaier i stede for nesebøyle)

Klipp 2 stykker strikk på 8-10 cm. Lengden avhenger av hvem som skal bruke det. Jo mindre hode, jo kortere strikk.

Først lager du forstykket.

Ta det ene av de 2 stoffstykkene og lag en 2 cm brett i toppen. Toppen er den ene langsiden som er 20 cm lang. Legg vaieren inn på midten av denne bretten. Sy den fast.



RITO
#RITOHOBBY



Lag deretter en 1 cm brett i bunnene. Sy den fast.



Lag en 1 cm brett i hver side av stoffet. Sy det fast.



RITO
#RITOHOBBY





RITO
#RITOHOBBY

Sett et strikkestykke fast i kanten i toppen og bunnen på hver side. Sy de fast.



Nå skal du lage bakstykket.

Gjenta dette med ditt andre stoffstykke. Derimot skal du ikke sette nesebøyle og strikker i dette stoffstykket.

Du skal nå sy selve munnbindet sammen. Legg innerstykket mellom forstykket og bakstykket, så det passer med kanten. Hvis innerstykket har blitt for stort, hvis du ikke har truffet perfekt med brettene, kan du alltid klippe det til i sidene, så det kan ligge mellom og passer.



RITO
#RITOHOBBY





RITO
#RITOHOBBY



Sy dette sammen ved hjelp av attersting i den sømme du allerede har laget.



Munnbindet ditt er nå klart til bruk.

Designet av: Kreatosse (Majken Andreasen)