**Pracovné vyučovanie: Práce s textilom**

**Ročník:** 7. variant B

**Ako si doma vyrobiť rúško bez šitia**

Toto rúško vyrobíte za 1 minútu úplne bez šitia. Je teda skôr len provizórne, ale lepšie ako žiadna ochrana. Potrebujete len 2 veci a vôbec nič sa nešije, ani ručne, ani na šijacom stroji. Tieto veci majú určite všetci a výrobu rúška zvládne každý.

**Čo potrebujeme?**

- bavlnenú látku alebo vreckovku - 2 väčšie gumičky do vlasov

**Postup:**

1. **Pripravte si kus látky s rozmermi 20 x 30 cm a dve gumičky.**
2. **Látku preložte na polovicu.**

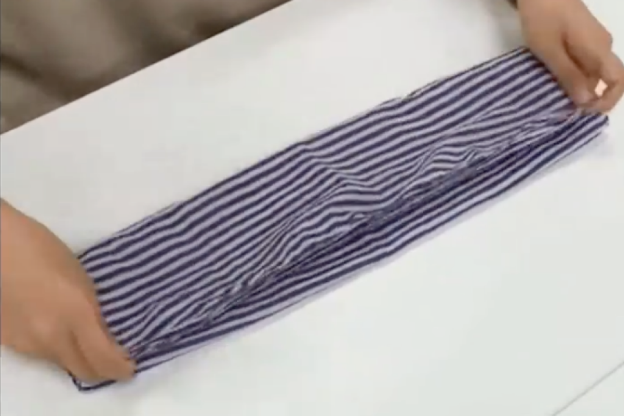
**3. Postup zopakujte a látku opäť preložte na polovicu.**

**4. Cez oba konce látky prevlečte gumičky.**

**5. Preložte jeden koniec látky do druhého.**

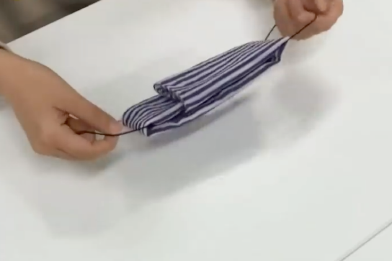
**6. Rúško je hotové. Stačí si ho nasadiť na tvár tak, aby vám schovávalo**

**nos, ústa a bradu.**

[](https://zivot.pluska.sk/gal/dobre-rady/fotopostup-ako-vyrobit-ochranne-rusko-jednoducho-bez-sitia/4)[](https://zivot.pluska.sk/gal/dobre-rady/fotopostup-ako-vyrobit-ochranne-rusko-jednoducho-bez-sitia/3) **nos, ústa a bradu.**

**1. 2.**

**3.** [](https://zivot.pluska.sk/gal/dobre-rady/fotopostup-ako-vyrobit-ochranne-rusko-jednoducho-bez-sitia/5) **4.** [](https://zivot.pluska.sk/gal/dobre-rady/fotopostup-ako-vyrobit-ochranne-rusko-jednoducho-bez-sitia/6)

1. [](https://zivot.pluska.sk/gal/dobre-rady/fotopostup-ako-vyrobit-ochranne-rusko-jednoducho-bez-sitia/7)[](https://zivot.pluska.sk/gal/dobre-rady/fotopostup-ako-vyrobit-ochranne-rusko-jednoducho-bez-sitia/8)[](https://zivot.pluska.sk/gal/dobre-rady/fotopostup-ako-vyrobit-ochranne-rusko-jednoducho-bez-sitia/9)

Rúško je nutné po každom použití sterilizovať. Najrýchlejší a najjednoduchší spôsob sterilizácie je rúško vyvariť. Stačí ho ponoriť do vriacej vody minimálne na 5 minút. Rúško tiež môžete prať v automatickej práčke aspoň 30 minút na najvyššej teplote 90 °C. Perte ho oddelene od oblečenia.

[Pomôžte si aj názornou ukážkou na tejto stránke.](https://zivot.pluska.sk/rozhovory/ako-nezblaznit-psychoterapeutka-radi-ako-zvladnut-uzkost-obavy-spojene-koronavirusom)

[[https://zivot.pluska.sk/dobre-rady/fotopostup-ako-vyrobit-ochranne-rusko-jednoducho-bez-sitia](https://zivot.pluska.sk/rozhovory/ako-nezblaznit-psychoterapeutka-radi-ako-zvladnut-uzkost-obavy-spojene-koronavirusom)](https://zivot.pluska.sk/dobre-rady/fotopostup-ako-vyrobit-ochranne-rusko-jednoducho-bez-sitia)