

Syveiledning – Bind og innlegg

Tusen takk for ditt bidrag! Du er med på å gi mange kvinner en bedre menshverdag.

Bindene til *Sister Solidarity* består av et bind med en lomme og et innlegg. Ved behov kan kvinnene i tillegg fylle lommen med flere lag egne stoffer. Vi setter pris på om du syr både bind og innlegg, og at du legger innlegget i lommen før du leverer bindet.

Bindene kommer i fire ulike størrelser: S, M, L og XL. De unge jentene foretrekker S og M, mens L og XL brukes om natten og av de eldre kvinnene. Vi leverer også XL til fødestuer på landsbygda. Bindet skal kunne brukes både med og uten truse, derfor er det festet en løkke i hver ende. Løkkene brukes til å feste bindet i et bånd eller belte, som kvinnen har rundt livet. Det gjør at bindet sitter godt.

Vi forstår godt at det kan være gøy å finne på sin egen vri, men våre mønstre er gjennomtenkt og testet, og vi ber deg derfor å holde deg til våre mønstre og fremgangsmåten du finner i denne syveiledningen. Bindene har kun fem sømmer fra start til mål, og innleggene har en til to sømmer (avhengig av symetode). Bindene er altså superenkle å sy, og de er gode og stabile i bruk. Det kaller vi vinn-vinn!

På <https://www.youtube.com/@SisterSolidarity> finner du også to filmer, der vi viser hvordan man syr både bind og innlegg. Du bør likevel lese gjennom denne syveiledningen først.

Snittmønstre

Du kan laste ned og skrive ut snittmønstre (PDF) til både bindene og innleggene på vår hjemmeside www.sistersolidarity.org. Lommene og innleggene består av enkle firkanter. Hvis du foretrekker det, kan du tegne målene rett opp på stoffene, eller du kan bruke rullekniv og linjal. Klipp eller skjær gjerne flere stofflag samtidig. Målene står på mønsterdelene.

Tips: Skal du lage mange bind? I så fall kan det være lurt å lage sjablonger av tynn papp.

Valg av stoffer og andre materialer

Kvinnene går ofte lenge uten skift, kanskje gjennom en hel skole- eller arbeidsdag, og i sterk hete. Stoffene MÅ derfor ha god sugeevne. Hvis du bruker nye stoffer, forvasker du dem.

Bruk fastvevde bomullsstoffer til bindene, for eksempel flanell, bomullslerret og lignende. Elastiske stoffer, syntetiske stoffer, blandingsstoffer og tynnslitte stoffer er uegnet. Du bør også unngå veldig tykke og stive stoffer. Lurer du på mer om materialvalg, så har vi en egen fane om temaet på hjemmesiden vår.

Tips: Bruk gjerne gjenbruksstoffer, blant annet sengetøy, duker og lignende. Du kan kjøpe rimelige gjenbruksstoffer på Finn.no og på loppemarkeder. Eller spør venner om de har.

Du trenger også 2 stk bånd à 30 cm. Båndbredden skal være mellom 1 og 2 cm. Bruk et klassisk bomullsbånd (bendelbånd), eller lag egne bånd av stoffremser eller sammensydde skråbånd. Jarekanter kan også være mulig å bruke (viktig å vurdere egnethet). Strikk er uegnet.

Til innleggene anbefaler vi flanell, vanlige fastevvde bomullsstoffer og frotté (håndklestoff). I tillegg trenger du et væskebeskyttende stoff, for eksempel tisselaken eller frotté med gummibakside. Det er også mulig å bruke nylonstoffer eller paraplystoff. Tisselaken kan blant annet kjøpes på Finn.no, Selfmade eller Jysk.

Bindene skal tåle mye, og derfor er det viktig at du bruker en god sytråd. Den bør bestå av 100% polyester. Bomullstråd er uegnet. En riktig god sytråd, til en rimelig pris, er Gütermann Mara 120. Denne får du blant annet kjøpt hos Roggbif.no.

Er det lenge siden du har byttet nålen i symaskinen? En ny nål gjør det enklere for din symaskin å sy gjennom mange lag med stoff. Bruk en universalnål med tykkelse 80.

Tips: Er du nybegynner innen søm? Du finner forklaringer på viktige syord sist i denne syveiledningen.



Bilde: En bra kvalitet sytråd gjør at bindene får en lang levetid.

Slik syr du bindet

Legg mønstrene på stoffene og klipp ut delene. Sømmonn på 1 cm er inkludert i mønstrene.

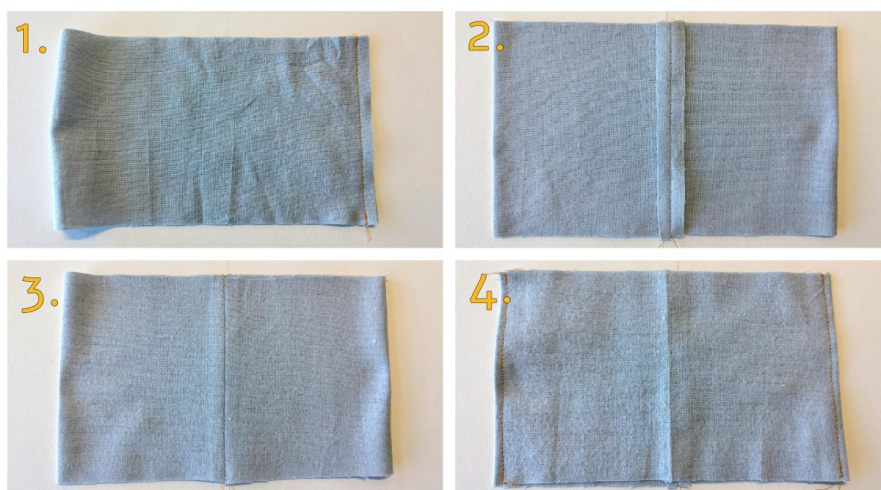
Til størrelsene S og M klipper du ut: • 3 lag stoff til binddelen • 1 lag stoff til lommen • 60 cm bånd til hempen. Båndet klippes deretter i to like lange deler (30 cm hver)	Til størrelsene L og XL klipper du ut: • 4 lag stoff til binddelen • 1 lag stoff til lommen • 60 cm bånd til hempene. Båndet klippes deretter i to like lange deler (30 cm hver)
---	---



Bilde til venstre: Her ser du de utklippede delene for et bind.

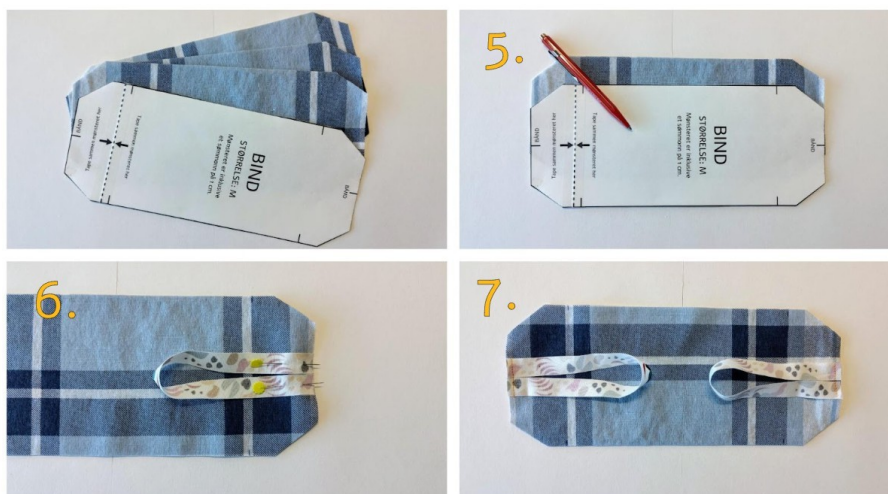
Bilde til høyre: Her ser du ferdigsydde bind med innlegg.

Nå skal du sy sammen delene. **Viktig:** Hvis det ikke er nevnt noe annet må du feste alle sømmene i begynnelsen og slutten. Begynn med lommen. Fold stoffdelen slik at kortsidene ligger på hverandre rette mot rette. Sy sammen stoffkantene på kortsiden (Bilde 1). Fold opp delen slik at den sydde kanten ligger i midten. Stryk sømmonnet fra hverandre (Bilde 2). Vreng og stryk kantene (Bilde 3). Sy en stikning lags begge foldekantene (Bilde 4).



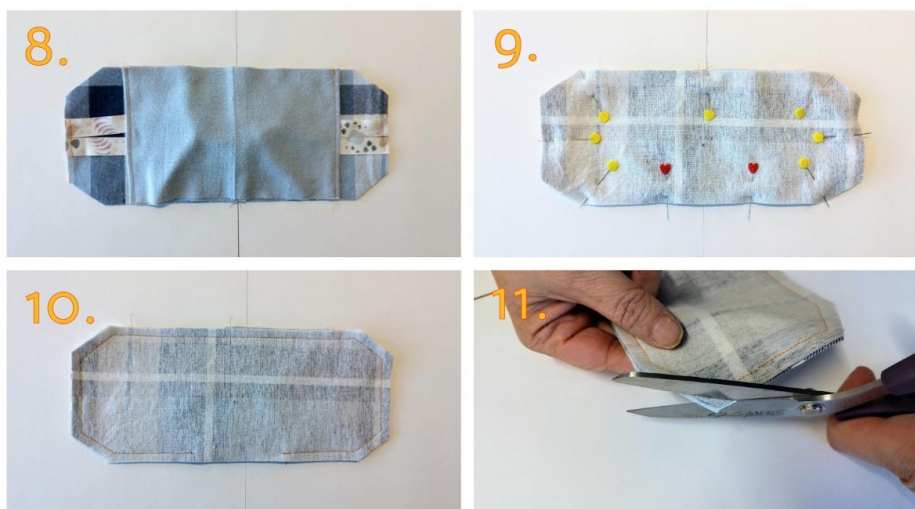
Nå syr du selve bindet. Legg to av delene på hverandre. Rettsiden skal ligge opp. På mønsteret er det seks streker som viser hvor båndene skal sys fast, og hvor lommen skal legges på. Legg mønsteret på stoffdelene og lag merker der det er streker på mønsteret (Bilde 5).

Fold ett av båndene, slik at det danner en løkke og legg båndet på plass som vist på bilde 6. Sy fast båndendene med noen sting. Dette er kun en hjelpesøm, og sømmen må ikke festes. Sy fast det andre båndet på den andre siden (Bilde 7).



Legg på lommen med retten opp (Bilde 8). Nå legger du på den siste stoffdelen (eller de siste to stoffdelene – størrelse L og XL), slik at lommen og båndene ligger i midten. Dette stofflaget og lommen ligger nå rette mot rette. Bruk knappenåler for å holde sammen stoffene (Bilde 9). Sy rundt bindet (Bilde 10). På den ene langsiden trenger du en vrengeåpning på ca. 8 cm (der det er to knappenåler med hjerte på bilde 9). Skråklipp

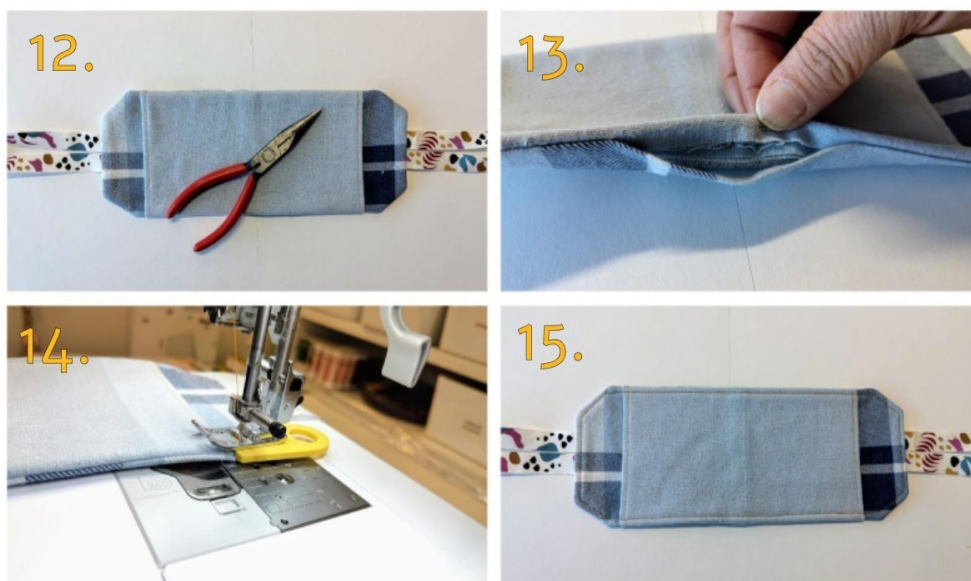
hjørnene. Det betyr at du skal klippe bort litt av sømmonnet ved hvert hjørne. Ikke klipp helt inntil sømmen (Bilde 11).



Vreng bindet og dytt så hjørnene godt ut. Dette kan du for eksempel gjøre med hjelp av en heklenål eller en butt tang (Bilde 12). Lommens midtsøm skal ligge ned mot bindet. Hvis sømmen til lommen er synlig, kan du folde lommen over til den andre siden av bindet. Stryk kantene. Sømmonnet ved vrengeåpningen må foldes innover (Bilde 13).

Sy en stikning rundt hele bindet (Bilde 15). Med dette lukker du også vrenge-åpningen.

Sliter maskinen din når du skal sy over lommen? Eller når du skal sy fra et hjørne? I så fall kan det være lurt å bruke en løftebrikke. Løftebrikker kan du kjøpe i sybutikker. Du kan også laste ned en 3d-fil på vår hjemmeside, og så printe ut en enkel brikke på en 3d-printer.



Slik syr du innlegget

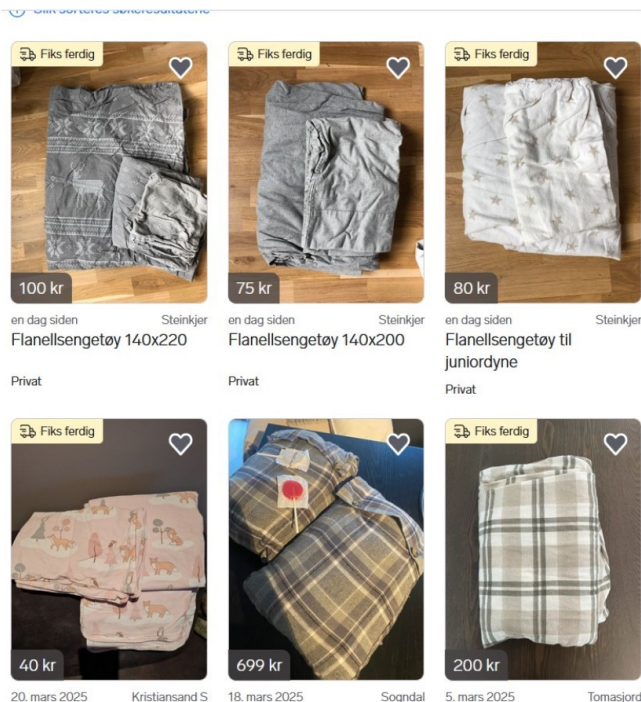
Innlegg består av flere lag med absorberende stoffer og ett vanntett stoff nederst. Innlegget bør kunne absorbere godt med væske. Det er ingen fasit om hvor mange lag stoff du skal bruke, men "heller litt mer enn mindre". Bruk rundt 3–5 lag, litt avhengig av hva symaskinen din kan takle, og om du bruker tykke eller tynne stoffer. Mønstrene på innleggene er i fire størrelser som er tilpasset bindene: S, M, L og XL.

Legg mønstrene på stoffene og klipp ut delene.

Til alle størrelsene klipper du ut:

- 3–5 lag absorberende stoff
- 1 lag vanntett stoff (tisselaken e.l.)

Bilde til høyre: Dette innlegget blir sydd av to lag frotté og et lag tisselaken. Fordi frotté er ganske tykt er det nok med to lag.



Bilde til venstre: Flanell er godt egnet til både bind og innlegg. På Finn er det ofte mulig å kjøpe brukt flannelsengetøy til en rimelig pris.



Legg stofflagene på hverandre. Innlegg blir ikke vrent. Derfor må det øverste og nederste laget ligge med rettsiden ut, dvs med vrangsidene inn mot midten. Bruk sykklips for å holde sammen stofflagene. Ikke bruk nåler, for å unngå hull i det vanntette stoffet.

Sy sammen stofflagene med trestingssikksakk eller vanlig sikksakk (Bilde 1). Husk å feste alle sømmene i begynnelsen og slutten

Tips: Mange synes det er enklere å sy sammen stofflagene med rettsøm først. Så kan man renklippe kantene med en saks eller en rullekniv, og så sy en sikksakksøm over kantene til slutt (Bilde 2).

Dra det ferdige innlegget inn i lommen til bindet (Bilde 3). **Ferdig!**

Tips: Du kan også bruke en overlockmaskin for å sy innlegg, men vær klar over at plastbelagte stoffer kan være dårlige for knivene i overlockmaskinen. Det er viktig at trådene (trådkjeden blir festet). Dette kan du gjøre ved å dra trådkjeden inni sømmen med hjelp av en stoppenål. Det er også mulig å avrunde hjørnene ved innlegget, slik at du kan sy hele innlegget i en omgang.

Bind sendes eller leveres til:

Sister Solidarity, v/Cathrine Sundt Okkenhaug, Dikemarkveien 16b, 1385 Asker, Mobil: 91322166

Nybegynner?

Her forklarer vi noen viktige syord, som du finner i syveiledningen.

1. Med stoffets **rettside (rette)** mener man stoffets overside (siden med trykk på). Med stoffets **vrangside (vrangle)** mener man stoffets bakside (siden uten trykk på).
2. **Sømmonnet** er avstanden fra stoffkanten til sømmen.
3. For å sy sammen stoffer bruker man **rettsøm**. Til å sy bind passer det med en stinglengde på 2,5–2,7. For å unngå at sømmer rakner må de festes i begynnelsen og slutten. Det gjør du enklest ved å sy 2–3 sting fram og tilbake.
4. En **stikning** er en forsterkningssøm langs en stoffkant. Sy den ca. 3 mm fra kanten.

