

Att sova gott och varmt om natten

Ca 85% av kylan kommer underifrån

Luftmadrass isolerar inte mot mark kylan. Det gör däremot ett **liggunderlag**. Ett i cellplast är bra och hållbart. Du behöver tjockare liggunderlag ju tyngre du är. Vid köld genombrott underifrån lägg ett tjockt klädesplagg t.ex. en fleece tröja under höfterna och axlarna som har högst belastning.

Förbered dig

Ät dig mätt och drick något varmt innan du lägger dig. Energin som går åt till att bryta ner maten kommer att ge värme, värmeproduktionen kan öka upp till 25%.

Få upp kroppsvärmen och var varm innan du kryper ner i sovsäcken men var inte svettig. Om du fryser promenera, spring gör ”åkarbrasor”. Det är kroppsvärmen som värmer sovsäcken, är du kall blir sovsäcken kall.

Rulla inte ut sovsäcken för tidigt så att den kan ta åt sig fukt/dagg från luften. **Kissa** innan du kryper ner i sovsäcken, skulle du bli kissnödig under natten gå upp direkt för annars ligger du och spänner dig och risken för att börja frysa i onödan ökar.

Byt (till torra) kläder före sänggång.

Torra kläder kan förvaras i packpåsen som huvudkudde.

Klädsel

Ett tunt lager räcker oftast under barmarksäsongen.

Huvudet: **mössa** (pga stor värmeförlust via huvudet) 50% vid -5°C

Överkroppen: **underställströja**

Benen: **underställsbyxor**

Fötterna: **strumpor**

Sov gärna i syntet material eller ull. Bomull binder fukt och kan då börja kyla.

En varm natt i tält räcker oftast med en T-shirts.

Lagom stor sovsäck. Om den är för stor värms det inte upp i fotändan. Knyt av den med ett snöre och/eller vik den under fötterna.

Då du fryser om fötterna, värms de med händerna, om kroppen lägg ett tjockt plagg ovanpå sovsäcken eller ta på dig en fleece.

Dra åt halskragen och eller ”luvan” i sovsäcken

Ligg tätt mellan tält kompisarna

Ha inget mellanrum mellan liggunderlagen.

Det finns några olika teorier om varför man inte skall klä på sig mer i sovsäcken

- En extra tjocktröja håller överkroppen varm medan det blir kallare i sovsäcken vilket gör att man fryser mer på andra ställen.
- Med mycket kläder på sig blir det trångt och man rör sig mindre i sovsäcken. Rörelse gör att man producerar mer värme.
- Isoleringsförmågan i sovsäcken blir sämre om inte den får värma mest.

Prova vad som gäller för dig.

Lufta sovsäcken varje morgon för att göra den fri från fukt.

Val av sovsäck

Tjockleken på sovsäcken har betydelse för värme förmågan.

En test i Utemagasinet från 2007 visade att den billiga (sommar) säckar är lika bra som den dyra. Den från jysk för 250 kr var varmest tätt följt av Biltemas för 200 kr och Claes Olsson för 150 kr. Den dyraste från Haglöf för 800 kr värmdes sämst (men var lättast).

Hellång dragkedja ger optimal möjlighet för ventilation.

Agneta 2010-07-02

<http://www.testfakta.se/Article.aspx?a=13745>

<http://www.friluftsnett.net/index.php?side=klarpanatten>