

# Sov godt!

- God soveteknik.

Det er ikke nok med en god sovepose, for den generere ikke varme. Komforttemperaturerne fortæller kun hvor godt den holder på varmen. Det er kroppen der skal vare posen. Så når kulden kommer krybende må soveteknikken være i orden.



Når Soveposens, isoleringsmaterialet bliver trykket mindsker de Kulden kommer oftest nedefra, så det gælder om at begrænse kuldebroen nedefra. Det kan man gøre ved at lægge sig på siden eller i fosterstilling, og er det rigtig koldt kan man lukke hættten helt om ansigtet, og sove med en halsedisse, hue eller balaclava. Alternativt kan man lukke posen over ansigtet, så man opvarmer luften med sin udåndingsluft, men det giver ekstra fugt i soveposen. Soveposen bør ikke være for lang, for så skal man opvarme unødigt meget luft for at holde varmen. Af samme grund bør man ikke ligge med det fugtige tøj man har haft på i løbet af dagen, i bunden af soveposen.

Hvor meget tøj man skal ha på i soveposen, er der mange meninger om. Men en tør og lun hue, er et godt udgangspunkt, da meget af kroppens varmetab sker fra hovedet. Fødderne er også udsatte, så et par varme uldsokker. Man skulle tro det hjælper at klæde sig varmt på i posen men trøjer og bukser hindre varmeudvekslingen i kroppen. I stedet kan man med fordel bruge et sæt skiundertøj, hvis det er rigtig koldt.

Husk kroppen skal ha noget at forbrænde i løbet af natten så man kan holde varmen. Man kommer let til at fryse hvis man er lidt småsulten eller lidt tørstig når man går i seng. Derfor er det en fordel at drikke en gang varm kaffe, te eller kakao, men vent 15-30 minutter før du går i seng, så der kan nå at komme gang i kroppen.

Hvis man vågner i løbet af natten og fryser lidt, kan man bevæge sig lidt i soveposen. Hvis man skal tisse, i løbet af natten. Kan det oftest svare sig at gøre det med samme. Så man ikke bruger energi på at tage sig sammen, hvilket man hurtigt kan komme til at fryse af.

Når du vågner skal du huske at lufte soveposen 10-15 minutter så den er tør og klar til næste gang.

Det handler også meget om tilvending, er man meget ude, vil man lettere kunne holde varmen.

## Sovepose – Sommer / 3-sæson / Vinter

Skal man have en god sovepose til udendørs brug skal man holde sig fra Jysk Sengetøjslager. Soveposen er ens sidste redning hvis alt ens tøj er vådt. Derfor gælder det om at holde den tør. Inden man køber sovepose, skal man tænke over hvad den skal bruges til.

Der findes groft sagt to slags soveposer. Dem med fibre og dem med dun. Der er i bund og grund ikke den store forskel, men allergikere bør nok købe fiberposer men;

Dunsoveposer: isolere godt i forhold til vægten, og er lettere end fibersoveposer. Men det er afgørende vigtigt at holde dunene tørre, da de klapper helt sammen hvis de bliver våde, og mister isolationsevnen helt, og det tager flere dage at tørre posen. Dunsoveposen skal rulles når den pakkes i posen, men hvis den opbevares i længere tid skal posen hænges løst op.

Fibersoveposer: er, generelt billigere end dunsoveposer. Men til gengæld lidt tungere med de beholder noget af deres isolationsevne, hvis den bliver våd. Når fibersoveposen pakkes i hylsteret skal den stoppes i for ikke at ødelægge fibrene.

Den klassiske måde at gradere en sovepose på, er relativt enkelt: Ensæsonspose = sommersovepose, tosæsonerspose = sent forår til tidligt efterår, tresæsonerspose = forår, sommer og efterår, firesæsonerspose = vinter, og endelig femsæsonersposen = et meget, meget koldt sted!

Husk at der selvfølgelig er forskel på en forårstur herhjemme og en højfjeldstur i Norge i samme periode.

Det kan anbefales at vælge en ”tre-sæsonspose” som egentlig, er en kombination af sommer og vinterposen. Den er god det meste af året, men kræver nok en lagenpose om vinteren. Soveposen bør så vidt muligt luftes efter brug, så overskydende kondens og varme kan fordampe.

Producenterne oplyser ofte om komfort og ekstremtemperatur, men temperaturerne er kun vejledende, da nogle er mere kuldkære end andre. En komforttemperatur, imellem 10° C til -5° C, normalt være ganske anvendelig. Skulle der undervejs på turen opstå en vejr-situation, der gør at soveposens komfortområde skulle vise sig, ikke at være tilstrækkelig, kan der kompenseres ved at iklæde sig lidt skiundertøj hvis det er koldt.

### Lagenpose

Som tilbehør til soveposen kan man købe en lagenpose. Disse fås i bomuld, og silke. Bomuldsposen er god til almindelig brug, da den mindsker slid på soveposen, og samtidig opsamler sved. En silkelagenpose er utrolig behagelig at sove i, men er desværre også væsentlig dyrere. Den vejer og fylder til gengæld intet i rygsækken. Alternativt kan man bruge et dynebetræk og sove i. Soveposen som også hæver komforttemperaturen et par grader.

### Fiberpose

Som tilbehør til soveposen kan man købe en fleecelagenpose er et godt supplement om vinteren, hvis man kun har en sommerpose. Den forøger temperaturen i soveposen med op til 10 grader C. Den er desværre meget dyr, og fylder meget i rygsækken, så overvej meget om det er en investering i vil foretage. Alternativt kan man selv sy en fleecpose, dette gøres ved at sy 2 meter fleecstoff som et dynebetræk dette kan gøres for under 100kr.

### Soveposeovertræk / Bivybag

En overtrækspose beskytter soveposen hvis du vælger at sove i bivuk eller under åben himmel, nogle modeller har en lomme til liggeunderlaget andre giver op til 10 grader ekstra til komforttemperaturen samtidig med overtrækket kan ånde. Så man ikke bliver våd af kondens. Med en Bivybag kan man rejse let og spare vægten af et telt, dog på bekostningen af komforten, også i regn og sne.



### Liggeunderlag

Det hjælper ikke at ha en god sovepose, hvis underlaget ikke passer, da soveposens isoleringsmateriale bliver trykket sammen, mod underlaget.

Liggeunderlag vurderes efter deres isoleringsevne

kaldet: R-værdi: 0 – 2,5 = Sommerunderlag, 2,5 – 4 = 3 sæson underlag, og 4 – 5 = 4 sæson underlag.

Det mest almindelige underlag er den klassiske ”karrimat”. Det er lavet af skumgummi, og isolerer godt mod kulde og fugt fra jorden. Disse fås fra ca. 40 kroner, men det kan anbefales at købe et der er lidt dyrere, men en lukket cellestruktur så det ikke suger fugt, og isolerer bedre. For at isolere nok om vinteren skal det være mindst 14 mm tykt.

En anden type er selvoppustelige underlag, de virker ved, man åbner for en ventil, og underlaget ”suger” luft ind. Det kan godt betale sig at hjælpe det lidt på vej ved at puste noget luft ind selv. Man skal bare passe på ikke at få for meget fugt ind i underlaget, da det med tiden opløser skummet. Når det skal tømmes for luft, åbner man igen for ventilen og presser luften ud. Når det er tomt lukker man for ventilen. Man har nu skabt et undertryk inde i underlaget som udlignes ligeså snart man åbner for det igen.

Det anbefales af producenterne, at selvoppustelige underlag altid opbevares oppustede med åben ventil, eksempelvis under en sofa, såfremt man ønsker at bibeholde den selvoppustelige effekt.



Nyindkøbte underlag skal "masseres" og "skubbes i gang" de første gange det benyttes, for at aktivere skummet igen. Denne metode kan med fordel også hvis underlaget, opbevares sammenrullet og uden luft. Ved at lægge underlaget med åben ventil i ca. 30 minutter, hvor luften rulles "let" et par gange. Inden underlaget pakkes i rygsækken.

Man bør huske lappegrej til det selvoppustelige underlag. Der findes mange kopier af underlaget, de virker fint men ikke alle holder ret længe. Det kan anbefales, at man køber kvalitet, da kopierne oftest er af dårlig kvalitet og svære at folde sammen.

Nogle producenter laver mumieformede liggeunderlag, så de passer til soveposens form og kan spare lidt vægt, eller ekstrem letvægtsunderlag kun til overkroppen, hvor man sover med benene på rygsækken. Når selvoppustelige underlag ikke er i brug bør de opbevares oppustet med åben ventil.

Man kan også købe et letvægtsunderlag hvor man samtidig får luftmadrassens komfort og liggeunderlagets fleksibilitet, hvor pumpen er indbygget i underlaget. Men desværre er prisen ret høj.

### **Lagen**

Til madrassen hvis man sover inden for.

### **Myggenet**

Husk endelig at medbringe myggenet til hovedet, hvis du sover under åben himmel.