

VALG AF SOVEUDSTYR OG HVORDAN DU FÅR DEN BEDSTE NATTESØVN

HVORDAN VÆLGER JEG DEN RIGTIGE SOVEPOSE?

FØLGENDE BØR DER TAGES STILLING TIL VED VALG AF SOVEPOSE

1. OVERVEJ HVILKEN ÅRSTID SOVEPOSEN SKAL ANVENDES I.

SOVEPOSER KATEGORISERES OFTE SOM FØLGER: SOMMER; TRESÆSONER OG VINTER. FORSKELLEN ER OFTE MÆNGDEN AF ISOLERENDE FYLD OG DERVED OGSÅ VÆGTEN OG STØRRELSEN, NÅR DEN ER PAKKET.

SOMMER SOVEPOSER ER LETTE, OG FYLDER NED TIL STØRRELSEN PÅ EN DRIKKEDUNK, DU SKAL SÅ FORVENTE, AT BLIVER TEMPERATUREN UNDER 10-15 GRADER OM NATTEN, SÅ BLIVER DET EN KOLD FORNØJELSE.

TRESÆSONSOVEPOSERNE ER EN GOD ALLROUND SOMMER SOVEPOSE TIL DE NORDISKE FORHOLD, HVOR TEMPERATUREN GODT KAN SNIGE SIG PÅ DEN FORKERTE SIDE AF 10 GRADER I LØBET AF NATTEN. DEN VEJER OG FYLDER DOG MERE.

VINTERSOVEPOSERNE ER TYKKE, HAR MANGE EKSTRA ISOLERENDE DETALJER, OG HOLDER DIG VARM SELV LANGT UNDER FRYSEPUNKTET.



2. VALG AF FYLD I DIN SOVEPOSE ER EN AF DE VIGTIGSTE BESLUTNINGER.

HVOR GOD SOVEPOSEN ER TIL AT ISOLERE OG DERVED HOLDE DIG VARM AFHÆNGER AF, HVOR GODT FYLDET ER TIL AT INDEHOLDE LUFT.

DUN KAN HOLDE PÅ MERE LUFT END KUNSTIGE FIBRE VED SAMME VÆGT, ER LETTERE AT KOMPRIMERE, REGULERER BEDRE VARMEN OG HOLDER OFTE LÆNGERE, MEN HAR DU SVÆRT VED AT HOLDE SOVEPOSEN TØR, PGA. KONDENS I TELTET, DU SOVER DU I BIVUAK I EN VÅD SKOV, ELLER HAR DEN MED I EN SNEHULE, SÅ ER DUN ET DÅRLIGT VALG. DUN KLASKER SAMMEN OG MISTER EVNEN TIL AT ISOLERE, HVIS DE BLIVER VÅDE, DOG ER FLERE KVALITETSSOVEPOSER LAVET MED ET VANDAFVISENDE YDRETFØR, HVILKET LØSER PROBLEMET LANGT HEN AF VEJEN. ALTERNATIVT KAN DER ANVENDES EN VANDAFVISENDE YDREPOSE TIL SOVEPOSEN.

SVYNTETISKE FIBER ER BILLIGERE, ISOLERER OGSÅ SELVOM DE ER VÅDE, OG BEHØVER IKKE AT BLIVE LANGTIDSOBEVARET FULDT UDRULLT, SELVOM DET ALTID ANBEFALES AT TAGE SOVEPOSEN UD AF PAKKES. PRISER ER, AT SOVEPOSER MED SVYNTETISKE FIBRE FYLDER OG VEJER EN DEL MERE END EN TILSVARENDE SOVEPOSE MED DUN.

3. SOVEPOSENS FACON SKAL PASSE TIL DIG.

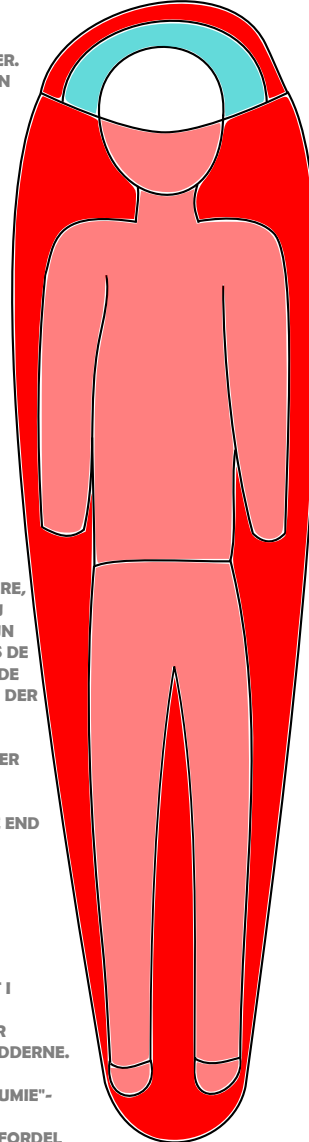
LAD VÆRE MED AT KØBE EN SOVEPOSE, SOM ER ALT FOR LANG. DEN EKSTRA LUFT I POSEN SKAL VARMES OP, OG DET GÅR OFTE UD OVER DINE FØDDER. KVALITETSSOVEPOSER HAR EKSTRA FYLD OMKRING FØDDERNE, SOM NEMT BLIVER KOLDE, OG SOVEPOSEN KAN VÆRE SVET I FACON, SÅ DER ER BEDRE PLADS TIL FØDDERNE.

SOVEPOSENS FACON, SET OPPE FRA, KAN SOM HER VED SIDEN AF, VÆRE SVET I "MUMIE"-FACON, MED MERE ELER MINDRE BREDDER MIDT PÅ. SOVER DU MEGET UROLIGT, OG TIT VENDER DIG INDE I SOVEPOSEN, KAN DU MED FORDEL VÆLGE EN SOVEPOSE SOM ER LIDT BREDDERE MIDT PÅ. LIGGER DU HELT STILLE PÅ RYGGEN, ELLER DREJER SOVEPOSEN MED DIG NÅR DU LIGGER DIG OVER PÅ SIDEN, KAN DU VÆLGE EN SMALLERE UDGAVE, SOM FØLGER KROPPEN MERE, OG ER HURTIGERE AT VARMES OP. ALTERNATIVT KAN VÆLGE HELT REKTANGULÆRE SOVEPOSER, MED MEGET PLADS TIL BENENE, OG MULIGHED FOR AT ÅBNE HELT OP TIL ET TÆPPE, ELLER LYNES SAMMEN MED EN ANDEN SOVEPOSE, MED LYNLÅSEN I MODSATTE SIDE. SÅ MAN KAN LAVE EN DOBBELT SOVEPOSE, SAMMEN MED EN MAN GODT KAN LIDE.

(BEMÆRK AT VISSO SOVEPOSER KAN MED VILJE ER DÅRLIGERE ISOLEREDE PÅ RYGGEN, FORDI PRODUCENTEN FORVENER AT DEN ALTID VENDER NED IMOD LIGGEUNDERLAGET).

4. SOVEPOSENES KONSTRUKTION ER VIGTIG FOR AT HOLDE PÅ FYLDET.

DER FINDES FLERE FORSKELLIGE MÅDER AT HOLDE PÅ FYLDET, SÅ DET IKKE GLIDER NED I BUNDEN AF SOVEPOSEN. GENERELT HANDLER DET OM AT FYLDET FASTHOLDSES AF KAMRE PÅ TVÆRS AF SOVEPOSEN. DISSE KAN VÆRE UDFORMET SOM SOM BOKSE, MED VÆGGE SVET LODRET FRA INDER TIL YDRETFØR, MED SKRÅ VÆGGE ELLER I TRAPEZ-FORMEDE KAMRE. DER DISKUTERES MEGET HVILKEN LØSNING, DER ER BEDST, MEN VIGTIGST ER, AT INDER OG YDRETFØR IKKE ER SVET DIREKTE SAMMEN, HVILKET SKABER STEDER HOR DER INGEN FYLD ER, OG DERVED OGSÅ KULDEBROER.



HVORDAN HOLDER JEG BEDST VARMEN I SOVEPOSEN?

VARM OP INDEN DU KRAVLER I SOVEPOSEN

EN SOVEPOSE ER LAVET TIL AT ISOLERE DIG FRA OMGIVELSENE. DETTE BETYDER, AT HVIS DU ER KOLD OG SMÅFRYSER, NÅR DU KRAVLER NED I SOVEPOSEN, SÅ BLIVER DU VED MED AT GØRE DET. HVIS DU LIGE INDEN DU KRAVLER I POSEN, LAVER LIDT HOP PÅ STEDET, MAVEBØJNINGER, LØB PÅ STEDET, ELLER PÅ ANDEN VIS VARMER KROPPEN OP, SÅ HAR KROPPEN ENERGI TIL AT VARME LUFTEN INDE I SOVEPOSEN OP, OG DERVED HOLDE DIG VARM LÆNGE.

PÅKLÆDNING I SOVEPOSEN

TAG ALDRIG VÅDT ELLER FUGTIGT TØJ MED NED I SOVEPOSEN, HELLER IKKE DET DU HAR PÅ. DET VIL KRÆVE, KROPPEN SKAL VARME DET OP. AFLÆD DIG DERFOR MEST MULIGT.

REJSER DU I KOLDE EGNE, ELLER LET KOMMER TIL AT FRYSE OM NATTEN, HAV DA ET TØRT SÆT SKIUNDERTØJ, SVYNTETISK ELLER ULD, MED I EN VANDTÆT PAKPOSE, OG SKIFT TIL DETTE, NÅR DU SKAL I SOVEPOSEN. OM MORGENEN PAKKER DU DET NED I POSEN IGEN, SÅ DET ER KLART OG TØRT TIL DEN FØLGENDE AFTEN.

ER SOVEPOSEN FOR STOR?

ER SOVEPOSEN FOR LANG, KAN DU LÆGGE TØRT TØJ NED I FODENDEN, FOR AT MINDSKE MÆNGDEN AF LUFT DU SKAL VARME OP INDE I POSEN.

FRYSER DU STADIG?

LÆG DIN JAKKE OVER SOVEPOSEN. HAR DU MULIGHED FOR AT FYLDE EN DRYKKEDUNK MED LUNKENT VAND, KAN DU TAGE DEN MED NED SOM EN VARMEDUNK. LÆG DEN I NÆRHEDEN AF DIN MAVE, HVOR MANGE AF DE STØRSTE BLODÅRER GÅR, ELLER NEDE VED FØDDERNE.

HAR DU DET FOR VARMT?

HAR DU FÅET DET FOR VARMT I SOVEPOSEN, KAN DU MED FORDEL LYNELÅSEN OP FRA BUNDEN AF, DETTE GIVER LIDT EKSTRA LUFTCIRKULATION. DET KOMMER OFTE TIL AT FØLES FOR KOLDT AT ÅBNE OP FOR OVEN. (ET TIP: NÅR DU SKAL LYNELÅSEN OP, BRUG DA ARMEN I DEN MODSATTE SIDE AF LYNELÅSEN, DETTE ER OFTE LETTERE. ER DU HØJREHÅNDET, KAN DU MED FORDEL VÆLGE EN SOVEPOSE MED LYNELÅS I VENSTRE SIDE, HVIS DETTE ER EN VALGMULIGHED.

VEDLIGEHOOLD

FØLG ALTID PRODUCENTENS ANVISNING, SØRG FOR AT TØRRE SOVEPOSEN NÅR DU KOMMER HJEM, OG OPBEVAR DEN GERNE HELT UDFOLDET. VASK EFTER ANVISNINGEN.

LIGGEUNDERLAGETS BETYDNING

NÅR DU LIGGER I DIN SOVEPOSE, TRYKKER DU DET ISOLERENDE MATERIALE SAMMEN UNDER DIG. DERFOR HAR SOVEPOSEN EN RINGE EVNE TIL AT HOLDE KULDEN FRA JORDEN UDE. DET ER DERFOR VIGTIGT AT DU VÆLGER ET LIGGEUNDERLAG AF EN KVALITET, SOM PASSER SAMMEN MED DIT BEHOV.

HVORDAN FORSTÅS DE TEMPERATURER, SOM ER ANGIVET PÅ SOVEPOSEN?

DEN EUROPÆRISKE STANDARD FOR TEMPERATUROMRÅDEANGIVELSE

SIDEN 2005 HAR EU-STANDARDEN EN13537 BESKREVET, HVORDAN TEMPERATUROMRÅDET FOR SOVEPOSER, SOLGT INDEN FOR EUROPA, SKAL BESTEMMES OG ANGIVES.

STANDARDEN BESKRIVER FIRE TEMPERATUREN

ØVERSTE NIVEAU = TEMPERATUREN, HVOR EN MAND VIL KUNNE SOVE MED ALLE LYNELÅSE, ÅBNE, UDEN HAT OG MED ARMENE UDEN FOR SOVEPOSEN, UDEN AT SVEDE.
 KOMFORT = TEMPERATUREN, HVOR EN KVINDE VIL KUNNE SOVE GODT I EN AFLAPPET STILLING
 NEDRE NIVEAU = TEMPERATUREN, HVOR EN MAND KAN SOVE I OTTE TIMER I EN SAMMENKRØBET POSITION UDEN AT VÅGNE.
 EKSTREM = TEMPERATUREN, HVOR EN KVINDE VIL KUNNE SOVE I SEKSTIMER, UDEN RISIKO FOR AT DØ AF HYPOTERMI

EKSEMPEL:

T _{MAX}	T _{KOMFORT}	T _{OVERGANG}	T _{EKSTREM}
+12	+3	-2	-11

EN MAND DEFINERES SOM VÆRENDE 25 ÅR, 1,73m, 73kg
 EN KVINDE DEFINERES SOM VÆRENDE 25 ÅR, 1,60m, 60kg