

# Sov tørt og varmt hele natten

Mad, varme og tørhed er de tre vigtigste elementer på en kajaktur. Soveposen alene er ikke altid nok til at holde dig varm gennem natten. Her er en række ting, du kan gøre for at holde dig varm. For det første, skal du være bekendt med din soveposes komforttemperaturer. Soveposens data er lavet ud fra, at du har et sæt nattøj på i soveposen. Soveposen skal som hovedregel passe til årstiden og den aktuelle nattemperatur. Det er eksempelvis ikke fornuftigt at bruge en sommersovepose det tidlige forår og det sene efterår, men det kan lade sig gøre, hvis du ligger i f.eks. en fleece lagenpose inde i soveposen, den kan sænke komforttemperaturen med 4 – 10 grader.

- En lagenpose i soveposen kan sænke komforttemperaturen flere grader, og med sin lave pakkevolumen i forhold til den ekstra varme den kan give, er det en rigtig god investering. Der ud over kan man med en lagenpose spare på vask af soveposen, da det er lagenposen der bliver snavset og ikke soveposen. Hvis du skal af sted, hvor det er meget koldt, er det også muligt at bruge to lagenposer. Bomuldsposen giver cirka tre grader, silkepose cirka fem grader og fleeceposen cirka otte grader lavere komforttemperatur.
- Du skal sørge for ikke at fryse, inden du kryber i soveposen. Eksempelvis kan du gå eller løbe lidt. Det er ikke soveposen, der varmer dig, men dig der varmer soveposen. Soveposens isolation virker som en termokande. Hvis du putter noget varmt i, så holder den det varmt. Men hvis du putter noget halvvarmt i, så varer det meget længe inden det bliver varmt. Derfor skal du bevæge dig inden du hopper i posen, så du er gennemvarm, når du lægger dig til at sove og hurtigt får varmet soveposen op.
- Du skal huske at tisse, før du lægger dig. Skal du ud af posen efter en halv time for at tisse, skal du varme dig selv og soveposen op en gang til. Det er spild af energi.
- Du skal sørge for ikke at være sulten eller tørstig, når du lægger dig. Så har du nemlig ikke energi nok til at holde varmen hele natten. Specielt proteinholdig mad kan holde dit indre varmeapparat i gang hele natten. ENERGI = VARME.
- Du kan snøre soveposen godt til og eventuelt tage en hue på. En stor del af varmetabet fra din krop sker via hovedet og nakken. Din hals er som regel også blottet. Kroppen er mindst isoleret, hvor blodårene ligger lige under huden! Det gælder hoved, fødder, hænder og hals. Brug eventuelt en halsedisse til at holde dig varm om hals og hoved.
- Du kan tage tøj og sokker på efter behov, og et enkelt lag beklædning er nok til at holde dig varm, hvis det er svedtransporterende og helst af uld. Det med at tage rigtig meget tøj på er en dårlig idé. Når man ifører sig flere lag tøj, kan kroppen ikke komme af med fugten. Fugten bliver kølig og gør dig kold.
- Du kan eventuelt også lægge en jakke rundt om fodenden. Det er ret effektivt, og så er den lige ved hånden.
- Hvis du ifører dig de sokker, du skal have på næste dag, så giver det rigtig god varme om fødderne. Aldrig de sokker du har haft på en hel dag, det tager fugten fra sokkerne med ned i soveposen, og dine fødder vil blive kolde og måske også ildelugtende – altid rene sokker i soveposen.
- Du kan fylde tøj i fodenden, hvis soveposen er for lang.
- Brug et liggeunderlag med høj R-værdi. Det er fra jorden kulden kommer. Man kan købe liggeunderlag med alt fra fiber, dun og folie, der alle isolerer mod jordkulde. Lige meget hvor god en sovepose du har, så er det lige så vigtigt med beskyttelse mod jordkulde. R-værdien skal helst ligge på to til fire, hvis du vil bruge det sommer, forår og efterår, og hvis det er til vinterbrug, skal den helst være på fire-syv. Man kan også bruge et folietæppe fra førstehjælptasken – hvis man har et ekstra.
- Soveposen må hverken være for stor eller for lille. Hvis den er for stor, er det svært at varme hele soveposen op. Hvis din sovepose er lige lang nok, er det en god idé at lægge rent tøj ned i fodenden, hvilket gør volumen mindre og giver den bonus, at du har varmt tøj til næste morgen. Hvis soveposen er for lille, er der ikke nok luft til isolation, og du vil nemmere komme til at fryse.
- Især dunposer er nødvendige at pakke ud i god tid, før du går i seng, så dunene når at folde sig ud. Det er luften mellem dunene eller fibrene i soveposen, som giver isolationen.
- Disse enkle råd gælder hele året, for alle typer personer.

**Sov godt, tørt og varmt.**