

## **Alege-ți sacul de dormit potrivit și întreține-l corespunzător !**

Sacul de dormit în sine nu te încălzește, ci funcționează în următorul mod: reține aerul cald, formând un strat cald în jurul corpului tău. Acest aer care este încălzit de către corpul tău, formează un strat protector între tine și mediul înconjurător.

În cele ce urmează îți dăm câteva indicii, pe care e bine să le iei în considerare înainte și după procurarea sacului tău de dormit.

### **înainte de a cumpara sacul tau de dormit:**

#### **1. Gândește-te unde și când dorești să folosești sacul de dormit?**

Sacul de dormit de obicei este echipamentul care ocupă cel mai mult loc din rucsac, de aceea alege-l pe cel mai puțin voluminos și cu greutatea cea mai mică ținând cont însă de condițiile în care vrei să-l folosești. Cu cât sacii sunt mai rezistenți la temperaturi scăzute, cu atât sunt mai voluminoși și, în majoritatea cazurilor, mai grei.

Ia în considerare următoarele:

- În ce locuri ai de gând să-l folosești (la munte, la mare sau poate la Polul Nord)?
- În ce anotimp ai de gând să-l folosești?
- În ce condiții de temperatură și vreme?

#### **2. Alege sacul cu zona termică potrivită!**

Zonele termice de obicei sunt stabilite pentru un utilizator cu o condiție fizică medie, care are o percepție normală la variațiile de temperatură. Este important de subliniat acest lucru deoarece utilizatorii sunt diferiți, zonele termice diferă și ele de la caz la caz.

Comfortul maxim este asigurat de la media zonei termice spre treimea inferioară, iar temperatura minimă este temperatura de risc care este influențată de mai mulți factori: umezeală, vânt, ger uscat, altitudine, alimentație, metabolism, oboseală și nu în ultimul rând circulația sanguină a utilizatorului.

Comfortul sacului indică acea temperatură care corespunde unei utilizări normale pentru un individ cu o bună condiție fizică, în care sacul de dormit îți conferă simțul confortului. Iar temperatura minimă extremă corespunde acelei temperaturi la care sacul nu te mai protejează, deoarece competențele sale sunt depășite.

### Când vrei să-ți alegi sacul potrivit, fii atent la următoarele:

- Încearcă să evaluezi temperatura de noapte a locației în care vrei să ajungi. Majoritatea excursioniștilor care preferă excursiile de vara dorm în condiții de temperatură de -5 și +10 grade. Asta însă diferă în funcție de climă, anotimp, și înălțime.
- Ia în considerare obiceiurile tale, dacă preferi să dormi în cald sau în răcoare.
- Nu uita că intervalele de confort de temperatura propuse de producători sunt doar informative, compară-le cu intervalele pe care ți le consideri potrivite, pentru a-ți alege modelul ideal.

Orice sac are niște limite de toleranță la temperatură, care dacă sunt depășite, se pierde senzația de confort. Acest aspect este valabil și dacă dormi vara într-un sac de expediție de -20 grade și afară sunt +20 de grade (și nu poți adormi de cald, ai senzația de discomfort...), dar și în situația opusă când dormi iarna într-un sac de vară, care are extremul la -5 și afară sunt -20 (este evident că îți va fi frig și nu numai atât...).

Câteva temperaturi minime extreme de referință pentru diverse categorii de saci:

- sac de vară /-3 , -5 grade Celsius
- sac de 3 sezoane /-10 grade Celsius
- sac de iarnă /-15 , -25 grade Celsius
- sac de expediție /-30 , -45 grade Celsius

**Ca sfat practic:** dacă nu esti cumva „urs polar”, pentru baieti este recomandabil să alegi un sac de dormit cu 1-2 grade în plus, iar pentru fete cu 3-5 grade în plus comparabil cu gradul de confort calculat de tine. Dacă ești obosit sau ți-e foame, simțul frigului este mai accentuat, iar dacă folosești îndelungat sacul de dormit, capacitatea de termoizolare a sacului se diminuează. De asemenea este mai ușor să desfaci fermoarul sacului dacă ți-e cald, decât să te trezești în toiul nopții și să dezbraci haine de pe tine. În cazul în care sacul de dormit este rece în interior iar tu te pregătești de dormit în cort sau într-o încăpere rece, până se creează o temperatură confortabilă în sacul de dormit este recomandat să bagi și capul înăuntru, astfel, aerul cald respirat face ca temperatura să crească mai repede în sac. Acest procedeu ajută la încălzirea sacului, dar și a corpului.

### 3. Verifică umplutura

Greutatea și spațiul pe care îl ocupă sacul de dormit în rucsac depinde în mare parte de umplutură.

Umplutura poate fi clasificată în două categorii:

#### Umplutură naturală (puf de gâscă)

- **Avantaje:** este un material foarte ușor, și eficient, cu caracteristici de comprimare excelentă, sacul cu puf se încălzește instant.
- **Dezavantaje:** dacă devine ud își pierde capacitatea de termoizolare (excepție pufurile siliconizate) și durează mult până se usucă. Se toacă în timp. Nu este recomandat celor care doresc să-l folosească în anotimpuri umede. Puful de calitate este mai scump, decât umpluturile sintetice.

### Umplutura sintetică

- **Avantaje:** În condiții umede este un izolant mai bun decât puful. Se usucă rapid, ușor de întreținut, au o viață lungă, preț mai mic.
- **Dezavantaje:** În condiții uscate și temperaturi scăzute nu se pot compara cu sacii de dormit din puf.

## 4. Alege forma!

Cât este de confortabil, cât spațiu ocupă la împachetare, toate acestea depind de forma sacului de dormit.

Sarcofagul (mumie): Acesta este un sac de dormit îngust, astfel este mai ușor și are o capacitate de izolare mai bună. La picioare este îngust, iar la umeri se lărgițe și se termină cu o glugă.

- **Avantaje:** datorită formei înguste sunt mai eficiente și mai ușoare.
- **Dezavantaje:** pentru unii oameni este incomod datorită formei înguste.

Tip plapumă: Acesta este un sac de dormit folosit pe vreme caldă. Este larg, astfel se pierde mult din căldura corpului, poate fi desfăcut complet, având formă de plapumă, majoritatea nu au glugă.

- **Avantaje:** pot fi folosite în diferite moduri și sunt spațioase.
- **Dezavantaje:** nu izolează prea eficient, sunt grele și ocupă spațiu mare.

## Verifică designul și accesoriile sacului!

Majoritatea sacilor de dormit moderne au diferite accesorii, care au ca scop reținerea cât mai bine a căldurii corpului.

- **Cusăturile:** Sacii de dormit de 3 sau 4 anotimpuri sunt cusute cu cusătură caldă, ceea ce înseamnă că materialul exterior și interior este cusut independent, existând un spațiu între ele.
- **Fermoarul:** Când dormi (și nu numai), picioarele sunt partea corpului, care se răcesc cel mai repede. Din aceste considerente sacii de dormit cei mai calzi fie nu au fermoar, fie au fermoar doar pe partea superioară a sacului. Un alt caz reprezintă sacii de dormit cuplabili, în cazul acestora unul dintre saci are fermoarul pe partea dreaptă, iar celălalt are fermoarul pe partea stângă, astfel se pot cupla. Acesta este una dintre cele mai calde modalități, deși în acest caz gulerul și gluga sacului de dormit își pierd parțial rolul.
- **Gluga:** Aproximativ 50% din căldura corpului poate fi pierdută pe la cap, iar gluga are menirea să rețină această căldură. Sacii de dormit cu temperaturi de confort sub 0 grade obligatoriu trebuie să fie prevăzute cu glugă!
- **Gulerul:** Acesta este un fel de inel care se găsește în interiorul sacului cam pe la umăr, are un șnur cu care poate fi stârns, ca să împiedice ca aerul cald să iasă din sac. Sacii de dormit cu temperaturi de confort sub 0 grade obligatoriu trebuie să fie dotate cu guler!
- **Termopărător la fermoar:** Împiedică ca aerul cald să iasă din sac pe la fermoar.

## 5. Verifica lungimea

Majoritatea sacilor de dormit se găsesc în două marimi: unul „Mediu” care este recomandat până la o înălțime de 185 cm, unul „Lung” care este recomandat până la o înălțime de 195 cm. Se găsesc și saci de dormit extra lungi, precum și saci de dormit pentru oameni scunzi sau pentru copii.

### **Sfaturi pentru întreținerea sacului de dormit!**

Sacul de dormit după excursie **obligatoriu** se usucă, în caz că este murdar se curăță cu o cârpă umedă. Niciodată nu se depozitează în sacul său propriu. Sacul de dormit se depozitează agățat, sau în lipsa de loc, se pune într-o pungă de hârtie în care sacul de dormit încape fără a fi comprimat (aceasta metodă este foarte importantă în special pentru sacii de dormit cu puf, dar totodată și pentru cele sintetice). În caz de depozitare necorespunzătoare sacul de dormit poate să-și piarda din capacitatea sa de izolare termică.

Atunci când strângi sacul de dormit ai grijă ca partea cu gluga să rămână la urmă, pentru ca aerul să poată ieși din sacul de dormit mai ușor, în acest fel obținându-se o mai bună comprimare.

Nu împacheta și nu rola sacul de dormit când îl introduci în husa lui, încearcă să-l introduci într-un mod haotic, introdu întâi capătul cu picioarele și împinge-l comprimându-l în sac. Sigur intră tot. Dacă îl împături sau îl rolezi riști să-i lași dungi pe suprafața materialului, deteriorându-l în timp, iar umplutura se fiecește, se separă, ceea ce nu e deloc bine.

Când introduci sacul de dormit în husa lui, ai grijă ca tot timpul fermoarul să fie deschis, altfel riști să strici fermoarul, să-l rupi sau să-l îndoi în așa fel încât să îi faci hopuri. Poți folosi această metodă și când îl păstrezi agățat.

Există soluții speciale de spălat sacul de dormit, detergenți pentru reimpregnare și șampon special pentru tipurile de umpluturi. **NICIODATĂ** să nu speli sacul de dormit cu detergenți obișnuiți și **NICIODATĂ** să nu îl speli în mașina de spălat. Spălarea se face manual, evită să tragi de material, să-l freci cu perii sau să-l lărgești.

Evită expunerea sacului de dormit lângă o sursă de căldură prea mare, și evită să aduci o sursă de foc în preajma sacului de dormit, orice scânteie cât de mică poate să-ți ardă rau sacul de dormit pe suprafața materialului și umplutura. Umplutura de puf și cea sintetică se aprind și ard extrem de repede. Fumătorii și cei care obișnuiesc să doarmă lângă vatra cu foc trebuie să aibă maximă atenție, nu e deloc de glumit, până la urmă este un sac de dormit, nu de prăjit.