

به نام خدا
باشگاه کوهنوردی شقایق
واحد آموزش

www.shaghayeghclub1992.com

training@shaghayeghclub1992.com

Sleeping bag

کیسه خواب کوهنوردی

نقش کیسه خواب

- برای کوهنوردان کیسه خواب نقش مهمی از سیستم خوابیدن در کوه را تشکیل میدهد.
- کیسه خواب مهمترین وسیله شب ماندن در کوهستان است.
- گاهی سلامت و زندگی کوهنورد به طور مستقیم بستگی به کارایی کیسه خوابش دارد.
- خواب یکی از نیازهای حیاتی انسان است، به ویژه برای تجدید قوای یک کوهنورد.

آیا کیسه خواب از خودش گرما تولید میکند؟؟؟

جواب منفی است

- گرمای کیسه خواب توسط مواد عایق که در بین آن قرار دارد و باعث حبس هوا در بین آن میشود به وجود می آید.
 - این لایه عایقی برای هوای گرم داخل و هوای سرد بیرون است.
 - اینکه هر کیسه خواب چقدر می تواند در گرم نگه داشتن بدن مؤثر باشد بستگی به مقدار مواد عایق (ضخامت، یا قابلیت پف کردن آن) و استیل کیسه خواب دارد.
 - در واقع کیسه خواب گرما ندارد و با ذخیره کردن گرمای بدن خودمان ایفای نقش می کند.
- مواد عایق درون کیسه خواب
- دو نوع ماده عایق در کیسه خواب های کوهنوردی وجود دارد:

- الیاف مصنوعی

- پر

- هرکدام از آنها دارای خوبی ها و اشکالات خود هستند.

مقایسه



- پر گرم ترین، سبکترین، قابل فشرده شدن ترین و لوکس ترین ماده عایق است .
- اشکالات پر شامل قیمت بالا و از دست دادن خاصیت گرمایی در صورت خیس شدن است.
- بهترین پر برای غاز سفید است.



- الیاف مصنوعی بسیار ارزانتر بوده و در صورت خیس شدن تا حدی خاصیت گرمائی خود را حفظ می کند.

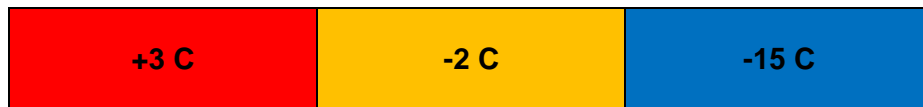
- اشکالات آن اینست که قابلیت فشرده شدن کمتری دارد و نسبت به کیسه خواب پر سنگین تر است، قابلیت پف کردن آن کمتر از پر است در نتیجه بیشتر گرما از دست میدهد.

درجه بندی دما

- حد اقل

راحت Comfort

- حد اکثر Extreme



- کیسه خواب ها با سه دمای حد اقل، راحت، حداکثر به بازار عرضه می شوند. (مثال: +3 ، -2 ، -15)

- یعنی برای دمای +3 درجه تا -15 درجه مناسب است و نزدیک به دمای حد اقل از گرما و نزدیک به دمای حداکثر از سرما اذیت خواهید شد و در دمای حداکثر تنها از یخ زدن اندامهای بدن جلوگیری می کند و شما خواب خوبی در این دما نخواهید داشت.

- به طور یقین بهترین و مناسب ترین کیسه خواب برای کوهنوردان از نوع پر است و هر چه درصد کرک آن بیشتر باشد اصطلاحاً سبکتر و با دوام تر میباشد.

دمای کیسه خوابی که به کوه می بریم مهم است

- باید کیسه خوابی را با خود به برنامه ببریم که مناسب دمای فصل باشد.

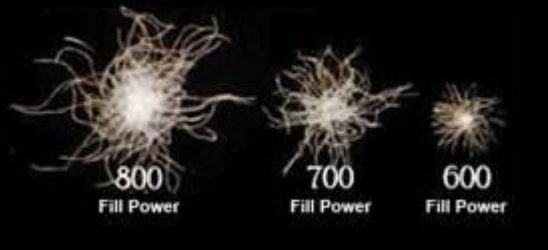
- کیسه خواب های زمستانی سنگین تر و حجیم تر هستند.

- کیسه خواب های تابستانه در زمستان باعث سرد شدن خواهد شد.



در صد پر و ساقه

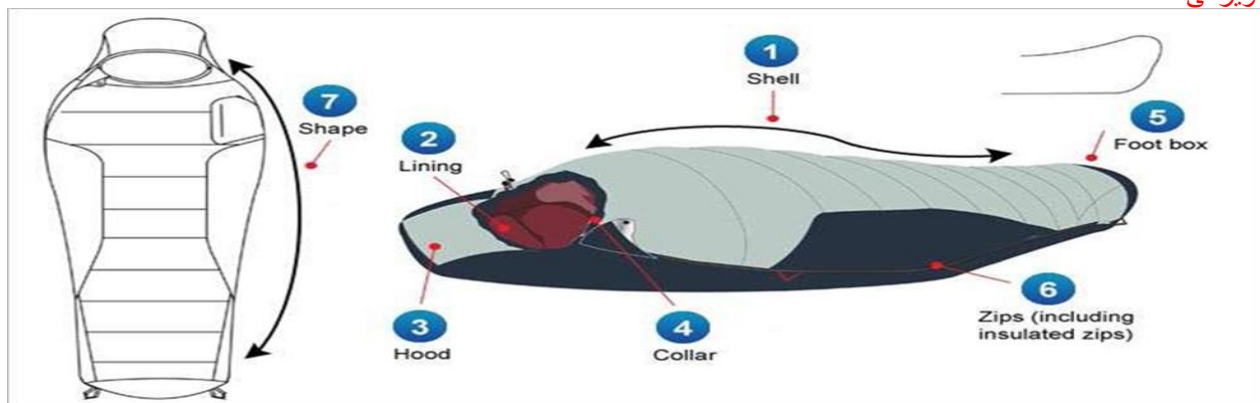
- میزان پر موجود در کیسه خواب به صورت % پر و ساقه بیان میشود.
- برای مثال 20-80 یعنی 80% آن کرک و 20% آن ساقه پر است.



عواملی که باعث می شوند شما درون کیسه خواب احساس سرما یا گرما کنید

- سوخت و ساز درونی هر بدن
- درجه حرارت محیط
- خیس یا خشک بودن کیسه خواب
- استفاده از زیر انداز عایق
- تنگ یا گشاد بودن بیش از اندازه کیسه خواب
- نگه داری بد از کیسه خواب
- پوشیدن لباس زیاد در کیسه خواب

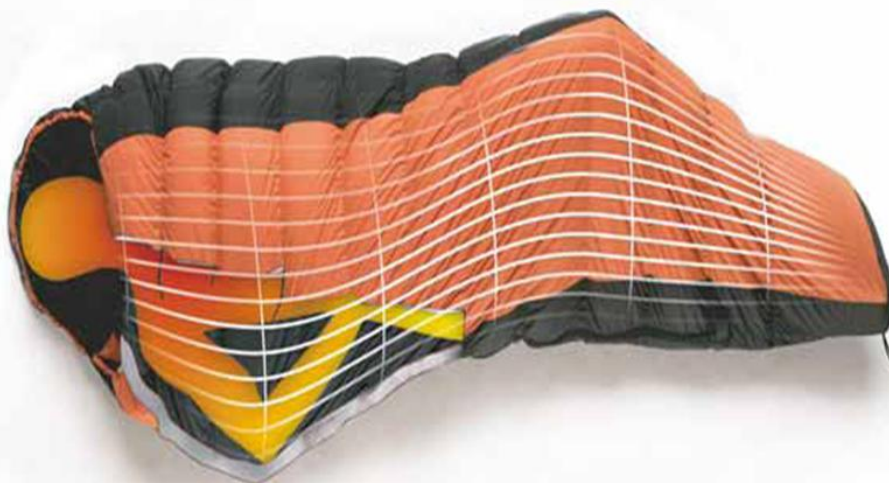
ویژگی ها



- دارای کلاه خوب باشد و تمام سر شما را بپوشاند تا گرمای با ارزش شما را حفظ کند و بتوانید راحت تنفس کنید.
- قسمت یقه کیسه خواب باید دور گردن شما را بخوبی بپوشاند تا مانع از خروج گرمای بدن به بیرون شود.
- زیپ های بلند ورود و خروج به کیسه خواب را راحت ترمیکنند.
- یک زبانه سر تا سری بر روی زیپ ها داشته باشد تا هوای گرم از قسمت زیپ ها خارج نشده و هوای سرد وارد نگردد.

اندازه کیسه خواب

- خیلی مهم است کیسه خواب اندازه بدن شما باشد.
- نباید خیلی عریض ، بلند ، تنگ یا کوتاه باشد.
- کیسه خواب های خیلی عریض و بلند تر از قد شما کمی سنگین تر هستند.
- اگر تنگ یا قد آن کوتاه باشد باعث فشرده شدن لایه عایق در نقاط تنگ میشود ، عملکرد آن دچار اختلال شده و سرد خواهید شد.



- برای فعالیتهای زمستانی کیسه خواب خود را کمی بلند تر از قد خود بخرید تا در صورت نیاز بتوانید کفش، دستکش یا ظرف آبتان را به داخل فضای اضافی آن ببرید که تا صبح یخ نزنند و هرگاه خواستید چنین کاری انجام دهید آنها را داخل یک کیسه پلاستیکی گذاشته تا کیسه خوابتان کثیف نشود.

اگر در کیسه خواب احساس سرما کردیم . . .

- پوشیدن (لباس خیلی زیاد) درون کیسه خواب باعث فشرده شدن لایه عایق شده و سرد خواهیم شد، اگر در کیسه خواب احساس سرما کردیم بهتر است لباسهای اضافه را مانند پتو روی خود بیندازیم و یا اینکه میتوانیم بطری فلزی آب خود را پر از آب گرم یا جوش کرده و با خود به درون کیسه خواب ببریم، این کار باعث گرم تر شدن درون کیسه خواب خواهد شد.

لوازم اضافی



- معمولاً همه کیسه خواب ها دارای یک کیسه ضد آب برای حمل میباشند، کیسه خواب های پر باید با دقت در کیسه های ضد آب حفظ گردند.
- برای این کار از کیسه های نایلونی هم میتوان استفاده کرد.

- بعضی از تولید کنندگان یک آستری اضافه هم به همراه کیسه خواب عرضه میکنند که وجود آن باعث نگهداری بیشتر دمای بدن و چند درجه گرمتر شدن درون آن میشود، همچنین مانع نفوذ چربی بدن به آستر درونی می شود و نیاز به شستشوی آن کمتر خواهد شد.
- اما باید گفت وجود این کیسه کمی باعث افزایش حجم و وزن کیسه خواب می شود.

نکاتی در مورد خرید و نگهداری کیسه خواب

- در انتخاب نوع، جنس و شکل کیسه خواب دقیق باشید و حتماً از افراد با تجربه کمک بگیرید.
- خرید کیسه خواب یک سرمایه گذاری جدی است و با مقداری مراقبت میتوان آنرا برای سالها حفظ کرد.
- خرید کیسه خواب مستلزم بودجه سنگینی است و هر کیسه خواب حدود ده سال برای شما کار می کند.
- همیشه توصیه های تولید کننده در مورد نگهداری و شستشو را بکار ببرید، کارخانه ای که آنرا تولید کرده مسلماً بهتر می داند که چگونه باید از آن مراقبت کرد.
- در جایی که آتش وجود دارد خیلی مراقب کیسه خواب خود باشید.
- همیشه وقتی کیسه خوابتان در برنامه نیست به صورت باز از آن نگهداری کنید ، کنید، آنرا کنار اتاق یا داخل کمد آویزان کرده و یا بدون اینکه فشرده شود آرام لوله کنید و در جای مناسبی بگذارید، این کار هنگامی که محل مناسبی برای آویزان کردن ندارید مناسب است.
- با استفاده از یک آستر درونی از چرک شدن آن جلوگیری کنید، نقاط چرک و کثیف را با شستشوی سطحی و توسط مواد پاک کننده مجاز تمیز کنید.

کیسه خواب + زیر انداز

- باید دانست حتی بهترین کیسه خواب دنیا هم

بدون وجود زیر انداز از جنس اسفنج یا از نوع

بادی نمی تواند ما را گرم کند.

- استفاده از زیر انداز مانع از نفوذ سرمای زمین یا برف به بدن

شما می شود.

- اگر بدون زیر انداز هستید باید در انتظار شبی سرد باشید، ولی می توان از لباس های

اضافه ، کوله پشتی ، طناب و دیگر لوازم عایق به عنوان زیر انداز استفاده کرد.

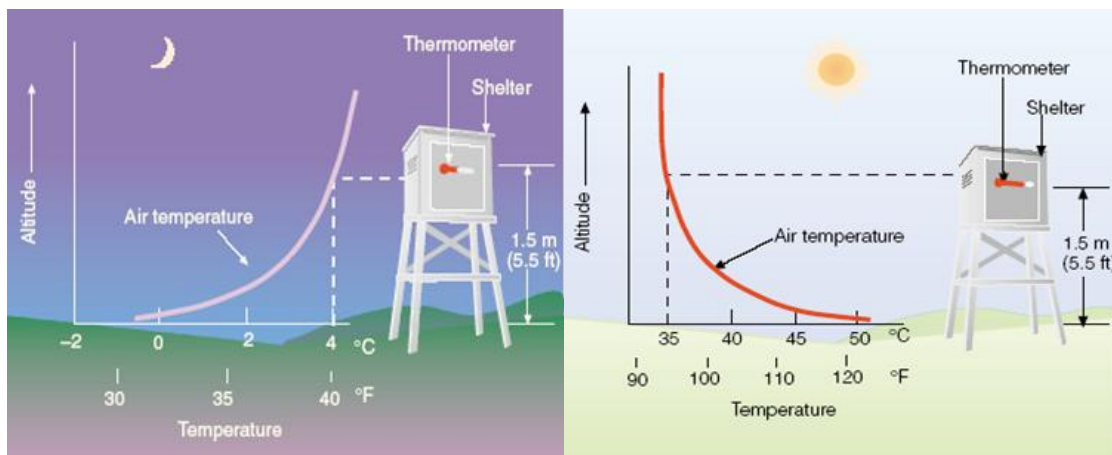
شب مانی در کیسه خواب بدون چادر

- هنگامی که قصد دارید شب را زیر آسمان صاف درون کیسه خواب سپری کنید بهتر است در مسیر باد طوری که پاهایتان رو به باد است بخواهید، در این حالت باد در اطراف شما می وزد و حالت شما مانند باد شکن عمل می کند.

- همچنین می توانید در صورت امکان کوله پشتی خود را خالی کرده و از روی کیسه خواب پاهایتان را درون آن فرو کنید تا به عنوان مانعی در مقابل باد عمل کند.

ارتفاع یک و نیم متری چیست؟

- در ارتفاع یک و نیم متری از سطح زمین که دما سنج در دست ماست سطح زمین می تواند در روز 15 درجه گرمتر و در شب 6 تا 8 درجه سرد تر از دمایی که دماسنج نشان میدهد باشد .



پایان

همیشه سبز باشید

تهیه و گرد آوری : فرید صفری