

کیسه های خواب

کیسه خواب های دوگانه

نوشته: دیو پاگل و تایلر استابلفورد

ترجمه: وارطان زاکاریان

الیاف، پر، یک پوش، دو پوش، پوشش مواد نایلونی و با چه وزن و حجم؟ مسایلی است که هنگام خرید کیسه خواب باید به آن توجه کنیم. سلسله مطالب مربوط به کیسه خواب مجموعه بسیار کامل در این مورد است که با تلاش همکار گرامی آقای مهندس زاکاریان در چند بخش آماده شده است.

وقتی از یک کوه نورد درباره کیسه خواب ایده آل یا کیسه خواب مطلوب سوال می کنید عموماً جواب می دهند «کیسه خواب مطلوب کیسه خوابی است که در همه جا و در تمام فصول مورد استفاده قرار گیرد». از این جواب چنین استنباط می شود که آنها کیسه خوابی می خواهند که در سرمای زمستانی آنها را در اردوی اسکاتلند حساسی گرم نگه دارند و یا در اردوی تابستانی جزایر کورسیکای اروپا بتوانند در داخل آن حساسی چرت بزنند و یا بتوانند آن را به همراه لوازم دیگر داخل کوله پشتی سنگ نوردی قرار داده تا برای استفاده بیواک اضطراری در برنامه یک روزه صعود دیواره ال کاپیتان به همراه داشته باشند البته این نظریه خوبی است ولی آیا داشتن چنین کیسه خوابی امکان پذیر است؟ داشتن کیسه خواب متناسب یک فصل که بتواند در چهار فصل مورد استفاده قرار گیرد امکان پذیر نیست. تنها راه استفاده از یک کیسه خواب برای تمام فصول و همه جا آن است که شخص تمام تغییرات و طیف دمایی فصول مختلف سال را تحمل کند و از گرمای تابستان تا سرمای زمستان در مناطق خشک یا مناطق خیس از بارش برف و باران. ممکن است این وظیفه را کیسه خواب های متعارف سه فصل به خوبی انجام دهند. مشروط بر آن که شما فعالیت خود را فقط در منطقه ای متعادل مثل انگلستان محدود کنید. در آن منطقه از یک کیسه خواب سه فصل می توان در نود درصد از روزهای سال استفاده کرد. اگر منظور شما داشتن اینچنین کیسه خوابی است می توانید صد ها نوع از این کیسه خواب های متنوع را در فروشگاههای ورزشی و مطابق سلیقه خود از نظر رنگ، دوخت و غیره خریداری کنید که مطلوب و ایده آل برای استفاده در تمام فصول سال در انگلستان باشد. نظیر مدل های مارموت، هلیوم یا PHD دیامیر ۵۰۰ و یا راب کوانتوم ۶۰۰ و مدل هایی نظیر آنها که معروفیت چندانی هم ندارند.

ولی آیا یک کیسه خواب می تواند همه کارها را با هم انجام دهد؟ مسئله اصلی این است که ما

هنگام انتخاب وسیله و ابزار خود به طرز اغراق آمیزی افراط می کنیم. ما کیسه خوابی می خواهیم که در تمام فصول در انگلستان جوابگو باشد ضمناً ما را در برف های البروس منطقه پامیر نیز گرم نگه دارد و در تور اسکی کوههای منطقه چین و هیمالیا نیز خوب عمل کند ضمناً به قدر کافی نیز سبک باشد تا در مسیر طولانی قطب یا کوهپیمایی مسیرهای بلند که کمترین وسیله برای بیواک لازم است مورد استفاده قرار گیرد.

راه و روش خوابیدن در کیسه خواب آن است که شما کیسه خوابی را به عنوان وسیله ای در نظر گیرید مانند لباسهای خود که مطابق با شرایط مختلف جو و دمای آن لایه ها و پوشش های مختلف را بر تعداد لباس ها اضافه یا کم می کنید با این روش مشاهده می کنید که شما فقط می توانید، از تعداد محدود لباس برای حداکثر سه فصل استفاده کنید، در تابستان از تعداد پوشش کاسته و در زمستان بر آنها اضافه می کنید با همین تفکر نیز تولید کننده های کیسه خواب می توانند کیسه خوابی تهیه کنند که در یک فصل برای شما مناسب باشد تا شما بتوانید به راحتی در آن بخوابید ولی در سه فصل دیگر تضمینی در آن نیست و شما ناراحتی هایی هم خواهید داشت. بنا بر این تصور، من در چند سال گذشته انواع مدل های کیسه خواب را مورد استفاده و آزمایش قرار دادم که هم انعطاف بیشتر داشته باشد و هم گرما و آرامش را در آن احساس کنم و ضمناً در این بررسی ها بیشتر شناخت را از کیسه خواب های پر و الیاف مصنوعی به دست آورم. من این کار را هنگام صعود دیواره ال کاپیتان آغاز کردم. برای صعود این دیوار ابتدا می بایست از کیسه خواب سبک و نازک مطابق با هوای گرم آنجا استفاده می کردم ولی هنگام صعود به نقاط مرتفع و برخورد با شرایط جوی طوفانی کیسه خواب های دیگری بر کیسه خواب های اولیه اضافه کردم و ضخامت آن را دوبرابر نمودم. این روش به خوبی جواب داد. این کار را در صعودهای مختلف انجام دادم که رضایت بخش بود از آن به بعد روش استفاده از دو کیسه خواب نازک را در شرایط لازم و با هم به کار گرفتم ضمن آن که جای کمتری در کوله اشغال می کردند. از این روش در کوهنوردی در آلپ، پاتاگونیا و آلاسکا استفاده کردم و دریافتم که امکان استفاده با هم از دو کیسه خواب سبک وزن بهتر است تا یک کیسه خواب سنگین. در سال ۲۰۰۲ هنگام صعود مسیر لافایل در دیواره درو، من از یک کیسه خواب سه فصل از الیاف مصنوعی ساخت کارخانه هاردویر و یک کیسه خواب خیلی سبک در داخل آن استفاده نمودم این دو کیسه خواب واقعاً خوب جواب دادند حتی زمانی که هوا مرطوب بود کیسه خواب الیاف مصنوعی در آن هوا نیز رضایت بخش عمل کرد. در همان سال همین روش را در پاتاگونیا اجرا کردم ولی به قدر کافی خوب جواب نداد زیرا هیچ کدام از کیسه خواب ها نتوانستند تا برودت منفی ۳۰ درجه سانتیگراد خوب جواب دهند به ویژه وقتی که کیسه خواب پر مرطوب شد.

روش استفاده از کیسه خواب دوتایی چنین است که از یک کیسه پر جذب بدن و مناسب برای یک یا دو فصل به عنوان کیسه داخلی و در فصول سرد همراه با آن از کیسه خواب الیاف مصنوعی طراحی شده برای دو یا سه فصل به عنوان قسمت خارجی استفاده می شود. معمولاً کیسه داخلی از پر و کیسه خارجی از الیاف استفاده می شود و اگر شرایط آب و هوایی سرد و خشک باشد گاهی کیسه خواب داخلی را از الیاف و کیسه خواب خارجی را از پر انتخاب می کنیم. وزن دو کیسه خواب با هم کمتر از ۲ کیلوگرم و حدود ۱۰ درصد سنگین تر از یک کیسه خواب چهار فصل می باشد. نوع، برش و ساخت کیسه خواب الیاف مصنوعی پهن تر از کیسه خواب پر است پس دو کیسه خواب پر و الیاف با مشخصات یکسان می تواند به خوبی داخل هم و باهم سازگار شوند. قیمت این نوع ترکیب مجموعاً ارزان تر از یک کیسه خواب پر معادل می باشد. ضمن آنکه شما می توانید از کیسه خواب داخلی که پر است به تنهایی و بیشتر و در شرایط مساعد از کیسه خواب الیاف استفاده کنید. کیسه خواب الیاف با در نظر داشتن خواص آن می تواند از نفوذ رطوبت به کیسه خواب پر جلوگیری کرده و مانع اتلاف گرما شود با استفاده از روش دو کیسه خواب با هم می توانید یک روش خواب مطلوب و ایده آل ایجاد کنید برای افزایش اثر مطلوب دو کیسه خواب مرکب می توان از کیسه خواب های ضد نفوذ آب استفاده نمود و برای کاهش وزن آنها می توان از کیسه بیواک نیز استفاده کرد که در مجموع وزن آنها حدود چند صد گرم کم می شود کیسه خواب الیاف هم پوششی است برای گرما و هم کیسه خواب داخلی را از نفوذ رطوبت حفظ می کند. استفاده از روش دو کیسه خواب مرکب و سبک موثر تر از روش سنتی استفاده از یک کیسه خواب است.

امتیاز کیسه خواب دوتایی: امتیاز دیگر کیسه خواب های دیگر دوتایی جداپذیری آنها است و می توان هر یک از آنها را جداگانه نیز استفاده نمود. ترکیب صحیح دو کیسه خواب می تواند پوشش مناسبی باشد که در شرایط مختلف کوهنوردی با آنها مواجه می شوید.

زمانی که مجبور بودم با لباس های خیس و یخ زده از کیسه خواب استفاده کنم کاری که می کردم آن بود که ابتدا از کیسه خواب الیاف استفاده می کردم که رطوبت را کمتر به خود جذب می کند و فرصت لازم ایجاد می شود تا لباس های یخ زده و مرطوب به وسیله کیسه خواب الیاف گرم و خشک شود سپس روش متداول کیسه خواب پر در داخل و الیاف در قسمت خارجی، از دو کیسه خواب استفاده می کردم. با توجه به جداپذیری دو کیسه خواب کار دیگری هم که انجام می دادم از کیسه خواب سبک تر همراه با لباس بیشتر استفاده می کردم بنابراین کوهنوردانی که لباس کافی و مناسب پوشیده باشند می توانند حتی با یک کیسه خواب سبک تر نیز یا یک یا دو شب را بگذرانند. برای مناطقی پوشیده از برف مثل آلپ های اروپا و در فصل تابستان می توان با یک کیسه

خواب الیاف مناسب برای دو فصل یا بیشتر به تنهایی استفاده کرد و در مکان های صاف و پوشیده از برف باز هم دو کیسه خواب سبک می توانند شرایط خواب و استراحت مناسبی برای کوهنورد ایجاد کرد. روش استفاده از دو کیسه خواب توأم شامل کیسه خواب سبک پر به عنوان کیسه درونی و کیسه الیاف به عنوان کیسه بیرونی روش بسیار عالی است به ویژه برای اردوگاههای اصلی مثل خومبو و دیگر اردوها. این کاری است که اغلب کوهنوردان در فعالیت های منطقه هیمالیا و قطب انجام می دهند. در این روش کیسه خواب پر همیشه خشک باقی می ماند. توجه کنید تا آن جا که ممکن است از کیسه خواب الیاف استفاده کنید تا کیسه پر خشک باقی بماند و اگر مرطوب شد به آن فرصت خشک شدن بدهید، چیزی که به راحتی انجام پذیر نیست.

مشخصات کیسه خواب داخلی: کیسه خواب داخلی باید سبک وزن تا جایی که ممکن است ساده و متناسب با بدن کوهنورد باشد شما وقتی داخل این کیسه خواب هستید باید کمترین لباس را بر تن داشته باشید. وزن متعارف پر داخل آن نوع کیسه خواب ۳۰۰ گرم است ولی اگر شما بخواهید کیسه خوابتان کمی بزرگتر، گرمتر یا راحتتر باشد می توانید از کیسه خوابی که وزن پر داخل آن ۴۰۰ الی ۵۰۰ گرم است استفاده کنید. خوشبختانه امروزه انواع و اقسام کیسه خواب ها در فروشگاه ها ارائه می شود. تقریباً رویه خارجی تمام کیسه خواب های فوق سبک غیر قابل نفوذ آب نیست که این خاصیت بسیار خوبی است ولی بعضی از استفاده کننده ها تمایل دارند که رویه خارجی کیسه خواب خاصیت ضد نفوذ آب داشته باشد. و باید توجه داشت که وزن این گونه کیسه خواب ها کمی بیشتر و به همین نسبت هم قدرت عایق بودنشان بالاتر است. اگر مجبور باشید در شرایط جوی بد و در حالی که لباس شما پوشیده از برف است داخل کیسه شوید باید از کیسه خواب الیاف به عنوان کیسه داخلی استفاده کنید که ضریب غیر قابل نفوذ بودن آب در آن بیشتر است.

انتخابی دیگر: نظر به این که گرما به سمت بالا حرکت می کند می توانید کیسه خوابی انتخاب کنید که فقط قسمت بالایی آن از جنس عایق حرارتی استفاده شده باشد تا تمامی کیسه خواب. برای استفاده از چنین کیسه خواب هایی باید از زیراندازی استفاده کنید که بتواند به خوبی عایق حرارتی بین زمین و شخص باشد این روش یک روش جدید است و برای کوهنورد این سوال مطرح است آیا این نوع کیسه خواب ها خوب کار می کنند؟ من با استفاده از این نوع کیسه خواب و جمع آوری اطلاعات و نظرات کوهنوردان دیگر آن را مورد استفاده قرار داده و می گویم جواب مثبت است ولی نباید انتظار یک کیسه خواب کامل را از آن داشته باشید. در هر حال برای تخمین ارزیابی دمایی هر کیسه خواب می توان از نتیجه اولیه به دست آمده استفاده کرد که تقریباً چنین است:

کیسه خوابی که وزن پر داخل آن ۲۰۰ گرم است تا ۱۰ درجه سانتی گراد و کیسه خوابی که وزن پر آن ۳۰۰ گرم تا ۵ درجه سانتی گراد و کیسه خوابی با وزن ۴۰۰ گرم تا صفر درجه سانتی گراد و

کیسه خوابی که وزن پر داخل آن ۵۰۰ گرم است تا منفی ۵ درجه سانتی گراد می تواند گرما را در خود حفظ نماید. این ارزیابی دمایی ممکن است تا ۲۰ درصد افزایش یا کاهش یابد و آن به نوع، جنس و مرغوبیت پر، مشخصات دوخت کیسه خواب و متابولوسیم بدنی استفاده کننده بستگی دارد. در این جا به معرفی بعضی از کیسه خواب های سبک که برای شرایط کیسه خواب های دو گانه و به عنوان کیسه درونی استفاده می شود، می پردازیم.

کیسه خواب راب: تولیدکننده این کیسه خواب ها چندین نوع کیسه خواب داخلی خوب تهیه کرده و با نام کوانتوم روانه بازار نموده است و سه نوع از این کیسه خواب ها بهترین ها هستند. کیسه کوانتوم تاپ بک وزن پر داخل آن ۲۰۰ گرم وزن کل کیسه خواب ۴۳۰ گرم است. کیسه خواب کوانتوم با دوام ۲۵۰، وزن پر داخل این کیسه خواب ۲۵۰ گرم و وزن کل کیسه ۶۳۰ گرم است. کیسه راب کوانتوم ۴۰۰ وزن پر داخل آن ۴۰۰ گرم و وزن کل آن ۹۰۰ گرم است. این کیسه خواب برای فصل تابستان منطقه آلپ بسیار مناسب است. علاوه بر این سه نوع کیسه خواب مرغوب یک کیسه خواب هم مخصوص بانوان کوهنورد تولید شده است که به نام راب سامیت ۳۰۰ است وزن پر داخل آن ۳۰۰ گرم، نیمه زیپ و وزن کل کیسه خواب حدود ۸۲۰ گرم است که برای بانوان کوهنورد ایده آل است. از مشخصات این کیسه خواب مقاوم در برابر نفوذ آب می باشد. شرکت تولیدی دیگری به نام ماونتاین اکویپ منت معروف به ME چند سال است که کیسه خواب های بسیار مرغوب تولید می کند که نوع اولترا کلاسیک 300 با مشخصات وزن پر داخل ۳۰۰ گرم و وزن کل ۷۰۰ گرم از بهترین نوع کیسه خواب های سبک به حساب می آید، از مشخصات بارز آن مقاوم در مقابل نفوذ آب و کیسه خوابی مناسب برای استفاده تمام فصول سال می باشد. نوعی دیگر از سری ME کیسه خواب سبک با وزن داخلی پر حدود ۴۵۰ گرم و وزن کل کیسه ۱۱۰۰ گرم است نام این محصول لایت لاین اولترا می باشد. نوع دیگر از سری کیسه خواب های سبک از تولید کننده ای به نام PHD است که شامل کیسه PHD می نی موس با وزن پر داخل ۳۰۰ گرم و وزن کل کیسه خواب ۴۶۴ گرم و نوع دیگر با نام می نیم با وزن پر داخل ۴۰۰ گرم و وزن کل حدود ۶۷۰ گرم است نوعی دیگر از این سری کیسه خواب ها با نام مارموت است. این تولید کننده کیسه خواب های گوناگون با وزن های متفاوت ساخته است مانند آرت با وزن پر داخل ۳۰۰ گرم و وزن کل ۶۷۹ گرم و کیسه خواب مارموت آتم با وزن پر داخل ۳۰۰ گرم و وزن کل ۵۹۵ گرم، این کیسه خواب از بهترین نوع کیسه خواب ها می باشند، و باید اضافه کرد کارخانه های سازنده مثل مگ بک، او ام، ماونتین هاردویر و نورت فیس تولید کننده هایی هستند که کیسه خواب هایی برای استفاده کیسه درونی تولید می کنند.

کیسه خواب بیرونی، مشکل اصلی کیسه خواب های بیرونی آن است که ما کیسه خوابی با

مشخصات فنی از نظر جنس، نوع الیاف و ویژگی های دیگر که تعریف می کنیم در فروشگاهها نمی توانیم پیدا کنیم. کیسه خواب هایی هستند که تقریباً با مشخصات کیسه های بیرونی تطابق دارند ولی برتری یکی بر دیگری کاملاً مشخص نیست وقتی یکی از کیسه خواب ها را برای استفاده کیسه دوم (کیسه خارج) خریداری می کنید توجه کنید که با کیسه خواب داخلی شما هماهنگ و مناسب باشد ضمناً خاصیت ضد نفوذ آب داشته و از الیاف مصنوعی ساخته شده باشد. کیسه خواب های مختلف از نظر دمایی چنین ارزیابی شده است. مانند کیسه خواب ۱۰۰۰ گرمی تا ۵ درجه سانتی گراد و کیسه 1500 گرمی تا ۰ درجه سانتی گراد و کیسه ۲۰۰۰ گرم تا ۵ درجه منفی سانتی گراد قابل استفاده است ولی توجه کنید این نوع درجه بندی تا حدود ۲۰ درصد کمتر یا زیاده تر می تواند اثرگذار باشد. کارخانه ها و تولیدکننده های مشهور کیسه های متفاوتی برای این منظور درست کرده اند.

در این مقاله چند نمونه از آنها را معرفی می کنیم. کارخانه مارموت کیسه خواب هایی با وزن ۱۳۸۰ گرم تا ۱۷۵۰ گرم ارائه کرده است که دارای خواص تقریباً یکسانی هستند ولی با درصدی اختلاف در میان آنها مشکل اصلی در انتخاب این کیسه خواب ها این است که دقیقاً نمی توان مشخصات متعارف و تعیین شده ای روی هر یک از این کیسه خواب ها پیدا کرد. بنابراین توصیه می شود نظر به این که تنوع در ساخت این کیسه خواب ها وجود دارد و از طرفی مارک های معروف گران تر هستند به شهرت و مارک کیسه خواب در درجه دوم توجه شود.

در پایان لازم است چند موضوع جداگانه در مورد درجه بندی گرمایی کیسه خواب، روش های جدید استفاده از کیسه خواب و شستن آن مطالبی ارائه شود.

الف - درجه بندی کیسه خواب در طی ۵ سال گذشته موضوع درجه بندی کیسه خواب پیشرفت قابل توجه داشته است و تولیدکننده ها روش های درجه بندی دمایی متفاوتی ارائه نموده اند به گونه ای که بر اساس آن تقریباً می توان کیسه خواب راحت و مناسب را فراهم کرد و شب را به آرامی به صبح رسانید. ولی شرط آن است که شما بتوانید هماهنگ با آنچه که روی کیسه خواب نوشته شده است برای خوابیدن در کیسه خواب فراهم کنید تا احساس آرامش کنید. باید دو حد نهایی دمایی هر کیسه خواب را بدانید حد بالایی که برای شما تحمل پذیر بودن کیه خواب را نشان می دهد و حد پایین دمایی که هشدار است برای حفظ جان شما در مقابل سرما. در زیر نکاتی ارائه می شود که به شما راهنمایی می کند چه کارهایی انجام دهید که مناسب ترین کیسه خواب را داشته باشید تا در آن راحت بخوابید و خوب استراحت کنید.

1- همیشه از یک زیرانداز اسفنج فشرده با بهترین کیفیت یا تشک بادی و اگر روی برف اردو می زنید از هر دو استفاده کنید و برای برنامه های کوهنوردی که با لوازم کم انجام می شود از زیر

انداز اسفنج فشرده یا حداکثر وزن ۳۵۵ گرم استفاده نمائید. شما می توانید این اسفنج را به راحتی دو قسمت کرده و در دو قسمت کوله ببندید و هنگام استفاده آنها را به هم چسبانیده تبدیل به یک زیرانداز کنید. انواع زیراندازهای اسفنج فشرده در فروشگاههای ورزشی موجود می باشد.

2- یادتان باشد قبل از خوابیدن خوب بخورید خوب بیاشامید ولی در این کار افراط نکنید در این صورت متابولیسم بدن شما می تواند کار خود را به خوبی انجام دهد و گرمای لازم را تولید کند. و در شرایط هوای خیلی سرد ضمن آن که هوای سرد را تنفس می کنید آب کمتری هم بیاشامید پس مواجه با کمبود آب بدن می شوید بنابراین هنگامی که داخل کیسه خواب می شوید یک کیسه آب گرم یا بطری آب گرم همراه خود به داخل کیسه خواب ببرید که هم شما را گرم نگه دارد و هم آماده برای آشامیدن مایعات باشید.

3- برای خوابیدن در فضای باز کوهستان مدتی لازم است تا عادت کنید به ویژه وقتی که شما از یک محیط بسته مثل خانه خود که دارای حرارت مرکزی است در داخل یک چادر در ارتفاعات نپال زندگی کنید. من به تجربه دریافتم که مردم در برنامه های هم هوایی که سبب تغییر تدریجی عادت ها است شرکت می کنند همان طور که به تدریج هم هوا می شوند و به شرایط محیط هم عادت می کنند یعنی ابتدا از کیسه خواب های سنگین استفاده می کنند تا پس از عادت به شرایط دمایی محیط کیسه خواب های سبک را تجربه کنند.

4- دقت کنید که کیسه خواب شما متناسب بدن شما باشد زیرا کیسه خواب تنگ از عمل گرم زایی بدن شما و انتقال گرما به محیط کیسه خواب جلوگیری می کند و همین طور کیسه خواب خیلی گشاد نیز باید محیط عایق سازی بیشتری را گرم کند و بدن شما مجبور است گرمای بیشتری تولید کند تا این فضای بزرگ را گرم نگه دارد. زنان کوهنورد یا کوهنوردان با قد کوتاه باید حتماً از کیسه خواب هایی که مخصوص بانوان تهیه شده است استفاده کنند و یا از کیسه خواب هایی که به سفارش و اندازه آنها ساخته شده است.

5- کیسه خواب شما و بدنتان هر دو در طی شب گرمای خود را به تدریج از دست می دهند بنابراین هر بار که در کیسه خواب گرم می شوید باید دقت داشته باشید که کیسه خواب کاملاً بسته باشد تا گرمای داخل آن خارج نشود. بدن در طی شب به علت کاهش فعالیت های فیزیکی سرد می شود لذا تا ساعت ۳ بامداد بدن شما به تدریج سرد شده و امکان گرم شدن مجدد وجود ندارد. پس باید سعی کنید گرمای اولیه درون کیسه خواب حفظ شود.

6- دقت کنید که کیسه خواب و لباس های شما حتماً تا آنجا که ممکن است خشک باشد یعنی باید لایه های مختلف پوشش های لباس خشک باشد سعی کنید لباس کتان نپوشید زیرا پارچه کتان رطوبت را در خود نگه می دارد هرگز در داخل کیسه خواب تنفس نکنید اگر صورت شما

سرد شده است از یک پوشش پشمی یا شال استفاده کنید و برای تنفس بهتر سوراخی در آن ایجاد کنید تا تنفس شما از آن طریق انجام شود ولی هرگز داخل کیسه خواب تنفس نکنید زیرا این عمل سبب تعریق و افزایش قطرات آب بر روی جداره داخلی کیسه و جذب رطوبت به وسیله پر می شود.

7- اگر هنگام ورود به کیسه خواب احساس سرما بکنید این وضعیت ادامه خواهد داشت دقت کنید که بدنتان گرم شود و تا آن جا که ممکن است محیط عایق دمایی کیسه خواب را گرم کنید. در صورتی که موفق به این به کار نشدید باید تلاش کنید تا بدنتان گرما تولید کند مثلاً می توانید در داخل کیسه خواب نشسته و تمام کارهایی که سبب حرکت عضلات می شود انجام دهید تا به این وسیله بدنتان گرما تولید کند.

ب - یک کیسه خواب برای دو کوهنورد: طی چند سال گذشته تعدادی از صعود کنندگان ها روش جدیدی برای استفاده از کیسه خواب به کار گرفته اند که به روش «یک کیسه خواب برای دو نفر» معروف شده است. آنها یک کیسه خواب را مانند پتو بر روی خود می کشند این روش بسیار جالب به وسیله کوهنوردانی ابداع شده است که می خواهند در صعود خود دو نفره از یک کوله پشتی که به وسیله نفر دوم حمل می شود استفاده کنند. در این روش هر دو کوهنورد تمام لباس های گرم خود را که معمولاً شامل اورکت الیاف و کت پر می باشد می پوشند و پهلو به پهلو می نشینند و یا پهلو به پهلو هم دراز می کشند و کیسه خواب را روی خود می کشند و لبه آن را به زیر بدن خود می برند. لازم است هر دو کوهنورد هنگام دراز کشیدن یا نشستن جنب و جوشی اضافی نداشته باشند و هنگام دراز کشیدن نیز پشت به پشت هم باشند و برای آن که اثر بیشتری به دست آورند هر یک باید در کمترین جایی که سبب راحتی هم نورد خود می باشد بخوابند. اغلب اتفاق می افتد که یکی از کوهنورد ها بر اساس متابولیسم بدنی خود گرمای کمتری تولید می کند که در این مورد ممکن است هم نورد او کمبود این عمل را تامین کند در نتیجه هر دو از گرمای یکسان بهره مند می شوند. وقتی از روش یک کیسه خواب برای دو کوهنورد استفاده می کنید دقت کنید که کیسه خواب پای هر دوی شما را بپوشاند و معمولاً کیسه خواب های الیاف مصنوعی در این امر بهرت هستند زیرا آنها تقریباً بزرگ تر از اندازه تعیین شده دوخته می شوند اگر بتوانید زیرانداز دو کوهنورد را به هم متصل کنید این عمل بسیار موثر خواهد شد. در هر حال روش یک کیسه خواب برای دو کوهنورد به مراتب بهتر از شب مانی در میان برف یا بیواک در میان حفره برف می باشد.

ج - چگونه کیسه خواب پر خود را تمیز کنیم و بشویید.

فرض کنید کیسه خواب شما به خوبی عمل کرده و شما هم در تمام برنامه ها از آن استفاده کرده

اید. حالا به علت کثرت استفاده بر اثر تعریق بدن و چربی که از آن خارج می شود و گل و خاک و غیره کثیف شده و وزن آن کمی افزایش یافته است از همه مهمتر بر اثر کثیف شدن اثر گرمادهی خود را مقداری از دست داده است. پس باید آن را شست و تمیز کرد. کیسه خواب پر را می توان در یک وان آب گرم با دست و به آرامی شست. البته روش های دیگری برای شست و شو وجود دارد ولی دارای هزینه بسیار بالایی است. به هر حال با این روش خانگی و دستی، خوش حال باشید که کیسه خوابتان را شسته و مبلغ زیاد شست و شوی آن را پس انداز کرده اید. این روش را چندین مرتبه تکرار کنید تا کیسه خواب به درستی تمیز شود. برای خشک کردن آن دقت کنید که یک کیسه پر خیس را مانند کیسه خواب الیاف مصنوعی هرگز از میان آب خارج نکنید ابتدا بگذارید آب آن به تدریج خارج شده و سپس آن را پهن کنید بلند کردن و آویزان کردن آن زمانی که هنوز آب آن خارج نشده سبب گسستن دوخت ها و جمع شدن پر ها در قسمت پائین کیسه خواب می شود . بنابراین شما پس از شستن کیسه خواب آن را پهن کرده و بگذارید آب آن به آرامی خارج شود. تاکید می کنم آن را پهن کنید و آن را آویزان نکنید. پس از خشک شدن هم پره ای انباشته شده را با دست باز کنید و با تکان دادن کیسه خواب پر ها را در سطح کیسه خواب متعادل کنید. اگر شما درون کیسه خواب از ملحفه استفاده می کنید که توصیه می شود حتماً استفاده کنید. می توانید ملحفه را به کرات بشویید ضمن آن که این عمل آسان است و ملحفه خیلی سریع خشک می شود. با استفاده ملحفه، کیسه خواب به مدت طولانی تمیز باقی می ماند.

کیسه بقا ضامن بقای شما در شرایط سخت - سارا لقایی

یک طبیعتگرد باید همیشه برای مقابله با شرایط سخت آماده باشد. کیسه بقا ابزاری است که باید در کوتاهترین سفرهای طبیعتگردی نیز همراه خود داشته باشید. چون خطر در طبیعت اجتناب پذیر است.

کیسه بقا باید یک کیف کمری با وزن حدودی ۷۰۰ گرم باشد. اندازه آن نباید بیش از حد بزرگ و وزن آن نباید بیش از حد زیاد باشد. کیسه بقا باید در بردارنده لوازمی ضروری باشد که در شرایط سخت شما را زنده نگه می دارد. مانند لوازم بهداشتی، خوراکی و ...

جای هر وسیله را در کیسه بقای خود به خاطر داشته باشید تا در تاریکی هم بتوانید آنها را به راحتی پیدا کنید.

قطب نما، چراغ قوه (بهتر است چراغ قوه ای باشد که به راحتی و در اثر جابه جایی غیر ارادی روشن نشود) و باتری اضافه به عنوان ابزاری که در مسیریابی شما را کمک می کنند باید در کیسه

بقای شما وجود داشته باشند. چاقو، سوزن و نخ، موچین، قیچی، آینه، کبریت (در ظرفی که آب در آن نفوذ نکند) و فندک، جوراب اضافه، کش، کیسه فریزر، خودکار و برگه یادداشت (برای یادداشت گذاشتن هنگامی که گم می شوید) بخش دیگر کیسه بقای شما را تشکیل می دهند.

یک باند، چسب زخم، الکل و پودر او.آر.اس لوازم بهداشتی هستند که باید همراه داشته باشید. جیره غذایی شما نیز شامل مواد غذایی شور و شیرین و مقوی مانند نخودچی و کشمش، بادام، خرما، پسته، عسل، نمک، گلوکوز طبیعی و ... می شود. آب شما بهتر است درون قمقمه ای به کمرتان بسته شود.

ابزاری که به همراه دارید بهتر است کمترین حجم و وزن را داشته باشند. کیسه بقا را همیشه و همیشه همراه خود داشته باشید.