

کیسه خواب

لوازم کوهنوردی و تجهیزات سنگنوردی
 راهنمای خرید و نگهداری کیسه خواب
 منبع : وبسایت کوهنوردان زرتشتی ایران



اگر یک سفر طبیعت گردی یا صعود چند روزه داشته باشید، ناگزیر به اقامت شبانه در هوای باز باشید، حتی در صورتی که چادر هم داشته باشید، باز هم هیچ وسیله‌ای غیر از یک کیسه‌خواب نمی‌تواند آسایش لازم را برای شما فراهم کند.

خواب یکی از ضروریات انسان مخصوصاً برای تجدید قوا می‌باشد. بنابراین کیسه خواب راحت، نرم و گرم از اهمیت بالایی برخوردار است. کیسه خوابها به دو نوع پر و الیاف تقسیم بندی می‌شوند. کیسه خوابهای پر که حاوی پر قو هستند از قدیم بسیار مورد توجه بوده اند. تنها نقیصه کیسه خواب پر اینست که اگر خیس شود خشک شدن آن به زمان زیادی نیاز دارد و خیس شدن در زمستان نیز برابر با یخ زدگی و یا مرگ است!

برای رفع این نقیصه الیاف جدیدی به شکل لوله های تو خالی ساخته شده و در ساخت کیسه خوابهای جدید و حرفه ای از آنها استفاده می‌شود. این الیاف با وجود سبکی از حجم بالایی برخوردارند که بسته بندی در کوله را کمی مشکل می‌سازد. البته این نقیصه نیز در الیاف جدید به نام ترمو لایت برطرف شده است.

کیسه خواب پر یا کیسه خواب الیاف؟

- آیا می‌خواهید در باران شدید در طبیعت بخوابید؟
 - آیا هوای مقصد سفر شما گرم و مرطوب است؟ سرد و مرطوب؟ و یا گرم و خشک؟ یا بسیار سرد است؟
 - آیا کیسه خواب را خودتان حمل می‌کنید؟
 - آیا وقت رسیدگی و مراقبت از کیسه‌خواب خودتان را دارید؟
- این سوالات، مهمترین سوالاتی‌ست که شما باید قبل از تصمیم به خرید یک کیسه خواب و انتخاب بین ۲ گزینه "کیسه خواب پر" و "کیسه خواب الیاف"، از خود بپرسید؟ در ادامه معایب و مزایای کیسه خوابهای پر و الیاف را با یکدیگر

مقایسه خواهیم کرد. شما با توجه به پاسخی که به سوالات بالا می‌دهید، می‌توانید تصمیم خود را در ارتباط با خرید کیسه خواب بگیرید.

کیسه خواب الیاف	کیسه خواب پر
مزایا	مزایا
<ul style="list-style-type: none"> • حفظ ۷۰ درصد قابلیت عایق بودن، هنگام خیس شدن • نیاز به مراقبت کمتر • جذب سخت‌تر رطوبت • نیاز به زمان کوتاه برای خشک شدن 	<ul style="list-style-type: none"> • گرمای بی‌نظیر به نسبت وزن • قابلیت تراکم پذیری (فشرده‌گی) بیشتر • قابلیت حمل راحت‌تر • عمر طولانی‌تر • گرم کردن سریع
معایب:	معایب:
<ul style="list-style-type: none"> • سنگین‌تر از کیسه‌خواب پر • سخت‌تر بودن حمل کیسه خواب • طول عمر کوتاه‌تر • نیاز به زمان طولانی‌تر برای گرم کردن 	<ul style="list-style-type: none"> • نیاز به مراقبت بیشتر • جذب رطوبت • نیاز به زمان طولانی برای خشک شدن
<p>کیسه خواب‌های الیاف، به سختی رطوبت رو جذب می‌کنند و سریعتر از کیسه خواب پر خشک می‌شوند. همچنین در صورت خیس شدن، بیشتر قدرت عایق بودن خود رو حفظ می‌کنند و گلوله نمی‌شوند. این نوع کیسه خواب برای مصارف و سفرهای زیر ایده‌آل است:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ مقاصدی با رطوبت بالا. ○ مقاصدی که دمای خیلی پایینی ندارند. ○ اگر از کیسه خواب بسیار زیاد استفاده می‌کنید که باعث میشود مجبور باشید اغلب آنها را بشویید (مثلا برای کودکان) ○ اگر کیسه خواب‌تان رو خودتان حمل نمی‌کنید. در نتیجه وزن کیسه خواب براتون مهم نیست. ○ اگر یک کیسه‌خواب می‌خواهید برای استفاده در همه نوع سفر ○ سفرهای تابستانی. <p>کیسه خواب‌های الیاف ارزانتر از کیسه خواب‌های پر بوده و نگهداری از آنها ساده‌تر است.</p>	<p>اگر دنبال بهترین عایق هستید که با وزن کم و اندازه کوچک، ترکیب شده باشه کیسه خواب پر، بهترین گزینه برای شماسه. مزیت دیگه اینه که می‌تونید تقریبا مطمئن باشید که هیچ رطوبتی به شما نمی‌رسه هنگام خواب! چون تمام رطوبت رو پر جذب می‌کنه! اگر چه این نکته اصلی‌ترین عیب کیسه خواب پر هم به شمار میره؛ چون اولاً با جذب رطوبت، پرها گلوله می‌شوند و به هم می‌چسبند، در نتیجه قدرت عایق بی‌نظیرشون رو از دست می‌دند. دوماً اگر کیسه خواب خیس بشه، زمان زیادی طول می‌کشه تا خشک بشه. البته این جذب رطوبت به رطوبت خارجی و سفرهای زمستانی محدود نمیشه! بلکه حتی رطوبت بدن هم روی کیسه خواب پر تاثیر می‌گذاره و ممکن است کیفیت آن را بکاهد. این نوع کیسه خواب برای مصارف و سفرها زیر ایده‌آل است:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ کوهنوردی ○ پیاده‌روی و گردش در مناطقی با رطوبت نرمال یا کم ○ سفرهای با دوچرخه <p>کیسه خواب‌های پر از کیسه خواب‌های الیاف گرانتر بوده و نگهداری از اونها به مراتب سخت‌تر است.</p>
<p>تذکر: به تازگی الیاف مصنوعی تولید شده است، که هم ویژگی سبکی و حفظ گرما "پر" را دارد، هم قابل استفاده در مکان‌های مرطوب و بسیار سرد است. این کیسه خواب‌ها گران بوده و البته برای نقاط بسیار سرد همچون ارتفاعات ۸۰۰۰ متری هیمالیا و قطب جنوب و شمال به کار میرود.</p>	



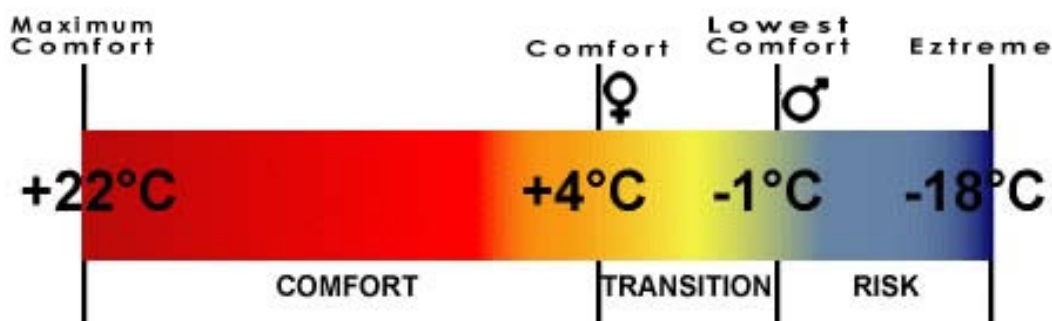
دمای کیسه خواب؟

زمانی که میخواهید کیسه خواب انتخاب کنید با توجه به شرایط و نوع فعالیتی که در نظر دارید انجام دهید. مثلاً شب مانی در جنگل است، یا کویر، در برف و سرما، به هر حال احساس سرما و یا گرما برای بدن ما مطلوب نیست و توان جسمی ما را کاهش می دهد.

برای یکسان سازی اعداد اعلام شده برای کیسه خواب ها توسط کمپانی ها در سال ۲۰۰۴ استاندارد اروپایی آزمایش توان گرمایی کیسه خوابها ایجاد شد، استاندارد اروپایی EN۱۳۵۳۷.

اگرچه شرایط آزمایشگاهی این آزمون نمی تواند عین شرایط واقعی را ایجاد کند اما این استاندارد شرایط یکسانی را برای همه آزمایشگاه ها تعیین کرد و روشهای مختلف آزمایشگاه ها را به شکلی واحد در آورد. البته راحتی کیسه خواب علاوه بر آن چیزی که برای کیسه خواب اعلام می شود به بسیاری از عوامل دیگر در زمان استفاده نیز مربوط می شود.

مفهوم اعداد مختلف اعلام شده برای یک کیسه خواب:



Maximum Comfort temperature: حداکثر دمایی که یک مرد عادی بدون اینکه بشدت عرق کند در کیسه خواب می تواند بخوابد و در این حالت باید زیپ کیسه خواب کاملا باز باشد، دست ها بیرون کیسه خواب باشد و کلاه کیسه خواب نیز باز باشد.

Comfort temperature: دمایی که در آن یک زن عادی درون کیسه خواب تمامی شب را با آرامش بخوابد.

Lowest Comfort temperature: کمترین دمایی که یک مرد عادی در شب به مدت هشت ساعت درون کیسه خواب بخوابد بدون اینکه از خواب بیدار شود.

Extreme temperature: کمترین دمایی که کیسه خواب می تواند از یک زن عادی در مقابل از دست دادن دمای عمومی بدن محافظت کند. این حالت اجازه شش ساعت خواب غیر راحت را بدون اینکه دمای داخلی بدن تا مرحله خطرناک پایین بیاید به فرد میدهد.

شرکت های تولید کننده بر اساس بازه دمایی کیسه خواب ها را بفروش می رسانند.



چطور از کیسه خواب به درستی استفاده کنیم؟

این نکات رو به خاطر داشته باشید تا بتوانید به بهترین شکل از کیسه خوابتان استفاده کنید و از خوابیدن در آن لذت ببرید.

"کیسه خواب" گرما تولید نمی‌کند! بلکه فقط گرما رو حفظ می‌کند. با یک کیسه خواب خوب و انتخاب درست کیسه خواب، شما فقط نیمی از راه را رفته‌اید.

پس:

داشتن خوابی راحت مستلزم رعایت نکات دیگر و داشتن لوازم دیگری نیز هست:

I. زیر انداز: یک زیرانداز خوب اگر به اندازه کیسه خواب مهم نباشد، اهمیت آن پایین‌تر از کیسه خواب نیز نیست. انتقال گرما از زمین سرد بیشتر از هوای سرد صورت می‌گیرد، پس خوابیدن روی زمین بدون زیرانداز دمای بدن شما رو کاهش می‌دهد. و این نکته به کیفیت کیسه خواب شما ربطی ندارد. پس همیشه حتی وقتی در چادر هستید از زیرانداز استفاده کنید.

اگر زیرانداز مناسب و عایق ندارید، با استفاده از پانچو یا بارانی در زیر زیرانداز، قابلیت عایق رو بهبود ببخشید.

II. چادر یا کیسه بیواک!: بادی با سرعت ۲۵ کیلومتر/ساعت در دمای ۵+ درجه سانتیگراد در شما احساسی شبیه به دمای صفر درجه ایجاد خواهد کرد. بنابراین چادر خودتان را در محلی برپا کنید که کمتر در معرض باد باشد یا از کیسه های بیواک (Sleeping Bag Cover) استفاده کنید.

III. لباس زیر مناسب: گرمای کیسه خواب را با پوشیدن لباس زیر و جوراب گرم بالا ببرید. پوشش خشک در پاها میزان عایق را بالا می‌برد.

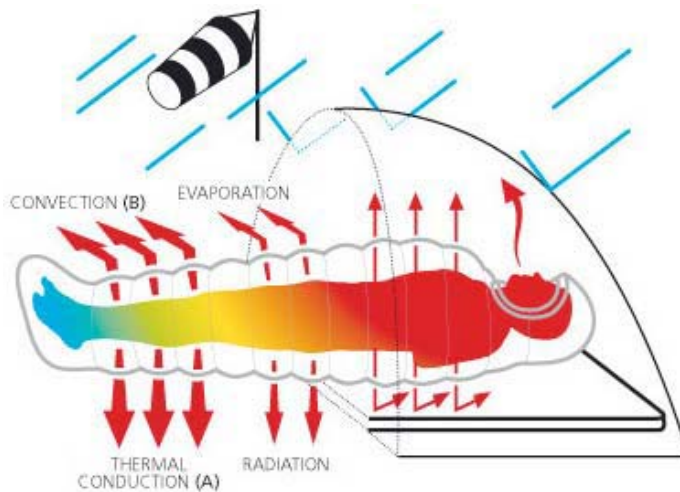
IV. کلاه: وقتی در کیسه خواب می‌خوابید، سر تنها قسمتی است که از کیسه خواب بیرون می‌ماند. اگر سر شما سرد باشد، تمام حرارت بدن شما به سرعت از دست خواهد رفت. پوشاندن سر یکی از مهمترین اقدامات برای عایق کردن بدن است. بنابراین قبل از خواب مطمئن شوید که سر خود را به شکل مناسبی پوشانده‌اید.

I. به اندازه کافی بخورید: بدن شما برای کومنوردی، پیاده روی، دوچرخه سواری و... به میزان بالایی انرژی نیاز دارد. اگر شما سوخت کافی به بدن‌تان نرسانید، بدن شما قادر به تولید گرمای کافی نخواهد بود.

II. به اندازه کافی بنوشید: مطمئن شوید که به اندازه کافی مایعات در طول روز می‌نوشید. یک بدن dehydrate شده (بی‌آب شده) نمی‌تونه گرما تولید کنه. قبل از اینکه به داخل کیسه خواب برید، با یک لیوان چای یا شکلات داغ، درجه حرارت بدن‌تون رو بالا ببرید.

III. از خوردن الکل خودداری کنید: در هوای سرد از خورد الکل اجتناب کنید! الکل ممکنه موجب بشه که شما احساس کنید گرم‌تر شده‌اید، اما الکل خیلی زود دمای بدن شما رو پایین می‌آورد.

IV. لباس‌هایتان را خشک دارید: لباس‌ها به اندازه کیسه خواب، به ویژه کیسه خواب پر، هنگام خیس شدن میزان عایق بودن‌شون رو از دست می‌دهند. هرگز با لباس‌های مرطوب (حتی اگر این رطوبت در اثر عرق کردن بدن‌تان باشد) وارد کیسه خواب نشوید. اگر لباس‌های اضافه‌تان را در یک کیسه "ضد آب" نگهداری کنید، می‌توانید مطمئن باشید که لباس‌هایتان خشک باقی خواهند ماند.



انتخاب برند

یک کوهنورد حداقل به ۲ عدد کیسه خواب نیاز دارد. یکی برای فصل گرم که اصطلاحاً ۳ فصل گفته میشود و عموماً برای تابستان و اوایل پاییز مناسب است و دارای حجم، وزن و قیمت کمتری است و دومین کیسه خواب برای اواخر پاییز تا اواسط بهار که هم گرم تر، سنگین تر و البته گران تر است که انتخاب آن حساستر بود.

کیسه خواب های سه فصل: انتخاب شما در این قسمت بسیار زیاد است، به چند نکته توجه کنید: وزن، حجم، قیمت (پر یا الیاف) ولی برای اینکه زیاد در دسر نداشته باشید.

الیاف: کیسه خواب گایا (Gaya=قایا) با مدل‌های ۲۰۰ و ۳۰۰ با کیفیت خوب و ایرانی است و برای طبیعت گردی و کوهنوردی در ۳ فصل عالی است. مارک های چینی و گرانی چون ماموت، کمپ(اصل)، فرینو، دویتر نیز وجود دارد ولی آنقدرها فرق ندارد، البته افراد قد بلند و یا سنگین وزن باید دنبال کیسه خواب مناسب اندازه خود بگردید. (کیسه خواب آمریکای اصلاً توصیه نمی شود، چون بسیار پر حجم و سنگین است)

پر: بسیار سبکتر و کم حجم تر و البته گران هستند و برای کوهنوردان و طبیعت گردانی که سفر ۲ روزه زیاد میروند، مناسب است.

کیسه خواب های زمستانه و هیمالیانوردی: کیسه های زمستانه رابطه مستقیمی با جان و زندگی شما دارند، بسیار با دقت و وسواس این نوع کیسه خواب ها را انتخاب کند. پس به سراغ مدل‌های چینی یا تقلبی و حتی ایرانی نروید.

به ترتیب شرکت معتبر ماموت Mammut (پیشنهاد ویژه)، رب Rab ، ، میلٹ Millet , فرینو Ferrino ، نورث فیس North Face , دویتر(دیوتر) Deuter و ... به با جدیدترین تکنولوژی ها اقدام به تولید کیسه خواب های مناسب برا صعودهای زمستانه و هیمالیانوردی با مراجعه به وب سایت این شرکت ها مدل مورد نظر و مناسب برای برنامه خود را انتخاب کند، از آنجایی که تمام شرکت های ذکر شده به صورت حرفه ای این تولیدات را انجام میدهند. شما با خیال راحت دست به خرید خود بزنید.



مراقبت و نگهداری کیسه خواب:

خرید کیسه خواب یک سرمایه گذاری جدی است و با مقداری توجه و مراقبت میتوان برای سالها آن را حفظ کرد. همیشه توصیه های تولید کننده را به کار بندید. کارخانه ای که آن را تولید کرده است، مسلماً «بهتر میداند که چگونه باید از آن مراقبت کرد. با توجه به مطالب تولید کنندگان، چند روش برای دوام بیشتر کیسه خواب آورده میشود.

نگهداری: همیشه کیسه خواب را در حالت آزاد نگهداری کنید. کیسه خواب را فقط برای مدت زمان کوتاه مثل طول اجرای برنامه به صورت فشرده نگهداری کنید.

محافظت از کثیف شدن: با استفاده از یک آستری درونی مجزا، از چرک شدن کیسه خواب بر اثر تماس چربی بدن خودداری کنید.

نظافت: نقاط کثیف شده را با شستشوی موضعی توسط مواد تمیز کننده ای که تولید کننده توصیه کرده است، تمیز کنید. هر چند وقتی هم باید کیسه خواب را بشوید. هیچگاه از خشک شویی بری تمیز کردن آن استفاده نکنید. کیسه خواب را با استفاده از پودری نه چندان قوی درون یک ماشین لباس شویی بزرگ با سرعت چرخش کم بشوید. چند بار زمان آبکشی را تجدید کنید تا مطمئن شوید که کلیه مواد شستشو از کیسه خواب بیرون رفته است. برای خشک کردن، آن را در معرض حرارت متوسط یک دستگاه خشک کن قرار دهید. هرچند وقت آن را از دستگاه بیرون آورید و با کوبیدن روی نقاط گلوله شده، پره های آن را پخش کرده و یا با قرار دادن یک توپ تنیس در آن (در یک ربع آخر خشک شدن) باعث پخش شدن پره های آن بشوید. پس از پایان کار با فشردن و لمس کردن لایه درونی آن مطمئن شوید که کاملاً خشک شده باشد. شستن و خشک کردن یک کیسه خواب چند ساعت طول میکشد. مغازه هایی هم هستند که کار تعمیرات و سرویس وسایل کوهنوردی و از جمله شستن کیسه خواب را انجام میدهند.