

# /hoe warm is mijn slaapzak ?

## 1. HET TEMPERATUURBEREIK VAN EEN SLAAPZAK: COMFORT, LIMIET EN EXTREEM VOLGENS EN 13537

Op de meeste slaapzakken kom je drie verschillende temperaturen tegen. Een comforttemperatuur, een limiettemperatuur en een extreemtemperatuur. Vaak durven die nogal eens van elkaar te verschillen. Wat betekent bijvoorbeeld een slaapzak waar bijstaat:

- T Comf: -2°C
- T Lim: -9 °C
- T Extr: -27°C

De **comforttemperatuur** (die in dit voorbeeld -2° Celsius bedraagt) is de temperatuur waarbij een gemiddelde vrouw van 60 kg languit kan slapen en het net niet koud heeft. Dit betekent dat zij een comfortabele nachtrust van acht uur kan doorbrengen zonder wakker te worden van de kou. Op voorwaarde dat de rits van de slaapzak volledig toe is en ook de kraag en de kap van de slaapzak goed zijn dicht gesnoerd. In de tests heeft deze vrouw (die eigenlijk een thermische paspop is) één laag thermisch ondergoed aan (een lange onderbroek en een T-shirt met lange mouwen) en een muts.

De **limiettemperatuur** (die in dit voorbeeld -9° Celsius bedraagt) is de temperatuur waarbij een gemiddelde man van 80 kg in foetushouding slaapt en het net niet koud heeft. Dit betekent dat hij een comfortabele nachtrust van acht uur kan doorbrengen zonder wakker te worden van de kou. Voorwaarden zijn dezelfde als hierboven reeds vermeld.

De **extreemtemperatuur** is eigenlijk een temperatuur waar de meesten onder ons geen rekening mee hoeven te houden. Tenzij je naar arctische, antarctische of Himalaya-omgevingen trekt. Deze temperatuur (die in dit voorbeeld een stevige -27° Celsius bedraagt) is de temperatuur waarbij een gemiddelde vrouw van 60 kg zes uur lang kan overleven zonder risico op doodvriezen of hypothermie (hoewel lokale bevroeringsverschijnselen wel mogelijk blijven). Deze temperatuur is dus een overlevingstemperatuur en heeft in de verste verte niets meer te maken met een comfortabele nachtrust.

Laat je door deze laatste temperatuur dus nooit (mis)leiden bij de aankoop van een slaapzak. Als vrouw kijk je best naar de comforttemperatuur, als man naar de limiettemperatuur. Ken jezelf hierin en wees eerlijk. De enige persoon die je eventueel benadeelt, ben je zelf. Kun je als man niet goed tegen de kou,

hou dan eerder rekening met de comfort- in plaats van met de limiettemperatuur. Kun je er als vrouw niet zo goed tegen, dan kan het zijn dat je zelfs de comforttemperatuur niet haalt. Nogmaals, wees hierin eerlijk tegenover jezelf en neem een beetje marge. Een nacht in een te warme slaapzak is veel minder erg dan een nacht in een slaapzak die niet warm genoeg bleek.

In het voorbeeld van hierboven worden een 'gemiddelde' vrouw en een 'gemiddelde man' vermeld. Er zijn mensen die een hele zomer lang onder hun dikke dons willen blijven liggen en er zijn er die zelfs in de winter nog met hun raam open slapen. Koudegevoel is iets persoonlijks en moeilijk objectief te beoordelen. Wat wel zo is, is dat bijna alle slaapzakken, volgens dezelfde norm getest zijn (de EN 13537). Als de ene slaapzak een comforttemperatuur van 8 graden vermeldt en de andere er een van -2, zal deze laatste effectief 10 graden warmer zijn.

Andere factoren die mee een rol kunnen spelen bij de gevoelstemperatuur zijn bijvoorbeeld:

- Luchtvochtigheid: hoe hoger de luchtvochtigheid, hoe meer je de kou zult voelen, zeker als je in een lichtgewicht zomertentje met veel gaas ligt;
- Je eigen vermoeidheidstoestand: na een lange zware dag, is je lichaam minder in staat om zich op te warmen;
- Of je voor het slapengaan nog iets warmts hebt gegeten of gedronken. Deze extra warmte kun je gebruiken om je slaapzak op te warmen als je er net inkruipt;
- Ook de slaapmat waar je op ligt speelt een belangrijke rol. Verschillende types slaapmatjes hebben verschillende isolatiewaarden. Hou hier rekening mee.

## 2. HET GEWICHT EN HET PAKVOLUME: DONS VERSUS SYNTHETISCH

Wat geldt voor isolatiejassen geldt evenzeer voor slaapzakken. Je krijgt een synthetische slaapzak even warm als een donzen slaapzak, maar de donzen versie zal altijd duurder, lichter en compacter zijn. Nu is dat laatste iets dat met de hedendaagse technologieën steeds minder en minder een rol speelt. Zeker bij slaapzakken die warm genoeg zijn tot rond de nul graden is het verschil in gewicht en volume tussen dons en synthetisch miniem geworden. Ben je echter op zoek naar een winterslaapzak die je warm genoeg zal houden bij temperaturen tot onder de -20 graden, dan zal je wel nog steeds een aanzienlijk verschil merken. Een ander verschil is dat een donzen slaapzak iets beter doorademt en hij dus minder vlug 'te warm' zal aanvoelen in vergelijking met een synthetische versie.

Zoals vroeger reeds aangehaald kan dons helemaal niet zo goed tegen vocht. Het is daarom altijd aan te raden om een donzen slaapzak te verpakken in een waterdichte compressiezak.

## 3. ANDERE BEPALENDE FACTOREN

Andere dingen waar je op kun letten bij de aanschaf van een slaapzak zijn bijvoorbeeld:

- Vele goedkopere slaapzakken zullen een binnenkant van katoen hebben. Ook al voelt dit voor veel mensen aangenamer, het zorgt ervoor dat je slaapzak een pak zwaarder en volumineuzer wordt. Bovendien absorbeert dit katoen het vocht uit je omgeving en zal je slaapzak veel vlugger klam, kil en vochtig aanvoelen. Met zo'n slaapzak naar Schotland gaan bijvoorbeeld, is dus geen goed idee.

- De keuze tussen een deken- of een mummiemodel: Ook al geeft een dekenmodel je meer been- en bewegingsruimte, het maakt je slaapzak ook sowieso zwaarder en volumineuzer. Deze optie is vooral interessant voor mensen die op reis zijn met de boot of met de auto. De reden waarom de meeste slaapzakken van het mummiemodel zijn, is niet alleen om ze zo lichter en compacter te kunnen maken, maar ook omdat ze warmer zijn. Een slaapzak is op zich niet warm, ze wordt warm omdat ze je eigen lichaamswarmte vasthoudt. Jij maakt je eigen slaapzak warm. Hoe minder lucht er moet opgewarmd worden, hoe efficiënter.

- Om die reden bestaan er ook verschillende lengtes in slaapzakken. De meeste 'regulars' zijn gemaakt voor mensen tot 1m85, de meeste 'longs' voor mensen tot 2m. Wees ook hier terug eerlijk tegenover jezelf. Als je 1m88 bent, ga je echt beter voor de 'long', ook al weegt die waarschijnlijk 100 gram meer en is ze 10 euro duurder, je zult er een comfortabelere nacht in doorbrengen en dat is het verschil gerust waard.

- Verder bestaan er ook slaapzakken die specifiek gemaakt zijn voor vrouwen. Over het algemeen betekent dit gewoon dat ze korter zijn. Een 'regular' gaat vaak tot 1m68 en een 'long' tot 1m79. Ben je als vrouw toch groter? Ga dan gewoon voor een herenmodel. Hoewel sommige slaapzakken voor dames extra isolatie hebben aan de voeten én het zitvlak.

- De aanwezigheid van een goede tochtslurf achter je rits: deze zorgt ervoor dat er zo weinig mogelijk warmte verloren geraakt. Nog beter is het gebruik van een korte rits. Maar dan kun je hem natuurlijk ook niet volledig openzetten als het toch eens te warm wordt.

- De aanwezigheid van een goed afsluitbare kap en tochtkraag. Een tochtkraag fungeert als een soort van sjaal, maar dan in je slaapzak. Ze zorgt ervoor dat alle opgewarmde lucht effectief in je slaapzak blijft en je dus niet constant energie moet steken in het opwarmen van je slaapzak. Idem voor de kap. Bovendien verlies je als mens het merendeel van je lichaamswarmte via je hoofd. Zorg er dus voor dat je slaapzak een goede kap heeft en sluit die in koude omstandigheden ook altijd goed af. Een muts dragen in je slaapzak wil ook al eens helpen.

- Veel mensen vragen zich ook af of ze nu met hun kleren aan in een slaapzak moeten kruipen, of volledig naakt? De waarheid ligt ergens in het midden. Een slaapzak op zich is niet warm. Hij wordt warm doordat jij hem opwarmt met je eigen lichaamstemperatuur. Dit geldt trouwens ook voor je kledij. In het voorbeeld las je al dat de test afgelegd wordt met een mannequin die één laag thermisch ondergoed aanheeft. Je verliest echter veel meer warmte via je extremiteiten, dus in koude omstandigheden is het zeker niet overbodig om ook kousen, handschoenen en een muts aan te doen. Het aantrekken van heel veel kleren in je slaapzak, klinkt aantrekkelijk omdat je die warme kleren dan eerst moet uitdoen om daarna een koude slaapzak op te warmen.

In extreem koude omstandigheden of extreme vermoeidheidstoestand kan het zijn dat dit je niet lukt of teveel energie vergt. Dan kan je inderdaad overwegen om met je dikke donsjas in je slaapzak te kruipen. De dag nadien zijn je kleren ook ineens warm als je er terug uit kruipt. Maar in 'normale' omstandigheden, is het inderdaad het beste om naakt of met één dunne laag kleren in je slaapzak te kruipen. Op die manier hou je genoeg restwarmte over om de isolerende kwaliteiten van je slaapzak ten volle te kunnen benutten.

- Verder kun je ook nog liners (binnenslaapzakken) gebruiken, die zullen je helpen om je slaapzak gemakkelijker op te warmen en warm te houden. Neem ook hier weer de extra temperaturen met een korrel zout, maar ga er wel van uit dat ze je slaapzak merkbaar warmer maken. Als extra voordeel hebben ze bovendien dat ze je slaapzak ook properder houden. En hoe minder je een slaapzak wast, hoe beter.