

Секреты комфортного сна на свежем воздухе.

16.05.2014

Автор: Горфина Валерия

Лето, тепло... хочется вырваться из города, отдохнуть где-нибудь на берегу озера в палатке. Но многих пугает перспектива ночевки на природе, бояться замерзнуть, ведь даже летом нередки перепады температуры, когда еще утром светит солнце, а вечером идет град. Поэтому в данной статье мы раскроем секреты комфортных ночевки в палатке.

Есть ряд советов и хитростей, которые вы можете применить до и во время сна, чтобы выспаться лучше.

Вам понадобится надежное снаряжение, которое защитит от любой непогоды:

Палатка	Коврик /Раскладушка	Спальник	Одежда	Аксессуары
				

Палатка

Хорошая вентиляция = сухо и комфортно внутри.

Позаботьтесь о хорошей вентиляции внутри палатки. Не закрывайте окна, даже если снаружи палатки холодно, т.к. образовавшийся конденсат может привести к замерзанию. Также конденсат можно контролировать, открывая двери и не загромождая палатку лишними вещами.

Образование конденсата – естественный процесс, причинами которого могут быть перепады температур, влажность воздуха, люди (не секрет, что во время сна с дыханием человека выделяется до 1 литра воды) и пр.

Выберите хорошее место для установки палатки.

Внимательно отнеситесь к этому вопросу. Вряд ли удобно будет спать, если в бок будет впиваться острый камень или шишка. Чем ровнее поверхность под палаткой, тем удобнее будет в ней устроиться. Перед установкой очистите место для палатки, уберите все острые предметы. Для сглаживания неровностей и защиты дна палатки от повреждения можно использовать дополнительный пол.

Разместить палатку можно практически везде, но нужно соблюдать меры предосторожности: не ставьте рядом со старыми деревьями, которые могут упасть на палатку, а также под утесом по той же самой причине (чтобы камни не сыпались сверху). Найдите возвышенное место, подальше от ручья, чтобы не проснуться посередине лужи, если ночью пойдет дождь. Осмотрите местность на наличие муравейников или звериных троп поблизости – такие соседи вам не нужны.

Коврик / раскладушка

Туристические коврики

Выберете наиболее подходящий для вашего путешествия коврик. Существуют следующие типы ковриков:



Самонадувающийся коврик. данный тип ковриков имеет наполнение из полиуретановой пены, покрытой водонепроницаемым нейлоном и полиэстером. С одной стороны коврики имеют закрываемый клапан. Когда клапан открыт, в коврик поступает воздух и заполняет вакуум, образованный при складывании коврика, в результате чего пена расправляется и коврик надувается. Вам придется несколько раз дунуть в коврик для достижения необходимой плотности. Туристы-походники преимущественно выбирают коврики толщиной до 5 см; коврики толщиной 7 см и более разработаны для базовых лагерей и кемпингов. Дополнительный аксессуар для самонадувающихся ковриков: [простыня](#) для защиты поверхности коврика от загрязнения и комфортного сна без спальника.



тонкие коврики имеют малый вес и складываются очень компактно; толстые кемпинговые коврики обеспечат комфорт в любом путешествии. Оба варианта являются хорошими теплоизоляторами.



коврики толщиной более 5 см достаточно тяжелые и громоздкие для большинства походов.



Надувные коврики: Поддержку тела в данных ковриках обеспечивает воздух, повышенная теплоизоляция достигается за счет внутренних отражающих перегородок. Для того чтобы надуть коврики серии NeoAir понадобится в него вдохнуть воздух пару десятков раз, но при этом средний вес ковриков составляет всего 500 г.



малый вес, равномерная поддержка всего тела.



долго надувать (на надувание 1 коврика уходит около минуты).



Карематы: Эти коврики сделаны из плотной прочной пены с закрытыми порами. Благодаря легкому весу коврики популярны среди туристов. Коврики данной категории удобны для использования на мерзлой или снежной поверхности или на твердой поверхности, где велика вероятность повреждения поверхности коврика.



малый вес, невысокая цена, долгий срок службы, не требует особого ухода. Обладают отличной теплоизоляцией.



некоторые модели довольно громоздки для транспортировки; довольно жесткие, что может показаться слишком спартанским для некоторых туристов.



Раскладушки: Отлично подходят для базовых лагерей и продолжительных экспедиций. Отличный вариант для каменистой поверхности. Если на раскладушку положить самонадувающийся коврик, то получится невероятно теплое ультрамягкое спальное место.



весит меньше, чем большинство кемпинговых ковриков. Может использоваться на открытом солнце. Просторное и комфортное мягкое спальное место на любой поверхности.



требуют время для установки; занимают много места в палатке.

Спальник

Возьмите спальник с правильным температурным режимом. Спальники для кемпинга и туризма отличаются формой (кемпинговые более свободные и созданы для комфорта), весом (туристические весят значительно меньше) и тепловым режимом, т.к. в кемпинге стоят в основном в теплую погоду летом, тогда как туризмом и альпинизмом занимаются круглый год в любую погоду.

Полезные советы:

Вкладыш

Чтобы не стирать спальник каждый раз после поездки на природу, воспользуйтесь [вкладышем](#). Вкладыш удобен еще и тем, что его можно использовать как внутренник, а также и как отдельный легкий спальный мешок в жаркую погоду.

«Спарка»

Состегнутые вместе два спальных мешка называются «спарка». Довольно эффективный способ, не замерзнуть холодной ночью, даже если спальник по форме «кокон». Два спальных мешка одной модели обычно состегиваются без проблем. Обратите внимание при покупке, чтобы молнии спальников были с правой и левой стороны, иначе может получиться, что один из подголовников окажется снизу, другой сверху спящего. Спальники разных производителей вполне легко состегиваются, если у них одинаковые молнии.

Одежда



В какой одежде спать в спальнике?

Идеальный вариант – это термобелье и термоноски, они отлично отводят влагу, тело не отсыревает и не переохлаждается. Если нет с собой термобелья, то обязательно перед сном надо переодеться в сухое белье.

Избегайте слишком большого количества одежды. Одеваясь как капуста внутри спального мешка, вы можете непредсказуемо изменить эффективность теплообмена и замерзнуть. Вместо этого накиньте что-нибудь вроде куртки поверх спальника.

Защитите голову от теплопотери – наденьте шапку (до 70% тепла уходит через голову) и используйте капюшон вашего спальника.

Аксессуары для комфортного сна



Подушки: легкие, компактно складываемые походные подушки с наполнением из полиуретановой пены.



Наволочка/подушка: сложите в нее мягкую одежду, и наволочка превратится в походную подушку.



Подушка для шеи: послужит как обычной туристической подушкой, так и подушкой для продолжительных путешествий в транспорте.



Также поможет согреться и замечательное приспособление – [каталитическая грелка](#) от Kovea. Пригодится не только зимой, но согреет руки, ноги, ботинки и в холодные летние вечера. Если поместить ее в спальник в районе ног, грелка меняет микроклимат в спальнике на всю ночь.



для полной заправки требуется всего 24 мл бензина. Этого хватает на 20-22 часа работы.



с собой необходимо иметь бензин.



[Термос](#). Перед сном выпейте горячий не алкогольный напиток, т.к. алкоголь сужает сосуды и затрудняет кровообращение. Также приготовленный на ночь горячий чай / вода согреют вас ночью, если захочется пить.

И напоследок:

Спрячьте всю еду и все, что имеет запах. Запахи могут привлечь ненужное внимание со стороны лесных жителей или насекомых.

Не исключено, что ночью вам нужно будет выходить из палатки. Приготовьте на этот случай фонарик и пару обуви при выходе из палатки.

Оцените уникальность момента! Многие из нас привыкли к комфортным городским условиям. Когда выбираетесь на природу, старайтесь осознать, что вас окружает дикий (но «симпатишный» ;)) мир. Почувствуйте близость природы, посмотрите на звезды, послушайте тишину, расслабьтесь.