

EL SAC DE DORMIR, UN BON ALIAT PER A L'ÈXIT EN LES SORTIDES I CAMPAMENTS

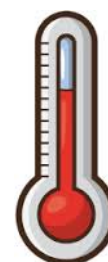
Com puc saber quin sac necessito?

Entre tot allò que es necessita per anar d'acampada o excursionisme hi ha un objecte a qui val la pena dedicar prou temps per escollir-lo bé. Ens referim al sac de dormir.

Els materials dels que està fet un sac de dormir indiquen quines característiques té. Per exemple, si el farciment del sac està fet amb plomissol d'alt gramatge el sac tindrà un millor aïllament calorífic que si està fet amb fibra de polièster, però la fibra de polièster requereix poc manteniment i té una duració més llarga.

El que explicàvem abans és interessant i va bé tenir-ho en compte però a l'hora de comprar un sac amb quina temperatura t'has de fixar? Els fabricants de sacs acostumen a informar d'algunes temperatures claus pels seus productes: la màxima, la de confort, la límit i l'extrema. A continuació t'expliquem què indica cadascuna d'elles:

- **Temperatura màxima:** La més alta en la que una persona de complexió estàndard parcialment destapat no té sensació de calor excessiva i no sua.
- **Temperatura de confort:** La més baixa en la que una dona de complexió estàndard i un home de complexió petita, estirats sobre l'esquena no tenen sensació de fred.
- **Temperatura límit:** La més baixa en la que un home de complexió estàndard en posició encongida no té sensació de fred.
- **Temperatura extrema:** La més baixa en la que una dona de complexió estàndard i un home de complexió petita, corre el risc de patir hipotèrmia.



La **forma del sac** també és important. Així, els que millor aïllen són els de tipus mòmia ja que dificulten més l'intercanvi entre l'aire exterior del sac i l'interior. Tot i que el cos humà vagi generant calor i l'aire de l'interior del sac es calenti, l'entrada d'aire fred exterior pot fer baixar la temperatura i causar una major sensació de fred.



Algunes característiques del sac poden fer que sigui més adequat per les teves necessitats, com per exemple si disposa de capçal ergonòmic, de collaret tèrmic o de bossa de compressió. El capçal ergonòmic permet adaptar l'obertura del sac a la forma del cos i augmenta la subjecció del sac i l'aïllament. El collaret tèrmic serveix per dificultar el pas de l'aire entre el sac i el coll i així mantenir l'aire interior a més temperatura.

Finalment, la bossa de compressió permet reduir el volum que ocupa el sac un cop està guardat cosa que resulta molt útil si disposem de poc espai a la motxilla.

A l'hora de **transportar el sac en una motxilla**, cal que tinguem en compte de posar-lo a la part inferior, a prop del centre de gravetat, per no desequilibrar-lo. Per evitar haver de buidar tota la motxilla per treure el sac pot ser convenient tenir una motxilla que permeti accedir al compartiment interior per dalt i per baix.



Esperem que la informació que t'hem donat et sigui útil i que no passis ni fred ni calor dins del teu sac!

Un bon descans és també part de la clau de l'èxit de les sortides i els campaments!

Vine a Brownsea i t'assessorarem de quina és la millor opció per allò que necessites