



Na een dag flink actief bezig te zijn geweest, wil je graag een lekkere slaapzak in. Er zijn veel verschillende soorten slaapzakken en daarom volgt hier een uitleg over hoe slaapzakken nou eigenlijk werken en waar je op moet letten als je er een wilt aanschaffen.

De volgende onderwerpen komen aan bod:

- de werking van een slaapzak
- verschillende soorten
- verschillende vullingen
- isolatiewaarde

#### Werking van een slaapzak

Het is haast moeilijk te geloven, maar een slaapzak maakt je niet warm. Jij maakt als slaper de slaapzak namelijk warm en het enige dat de slaapzak doet is die warmte dusdanig lang vasthouden dat je op een aangename manier de nacht kunt doorbrengen. Wat de slaapzak namelijk doet is de lucht die erin zit zo lang mogelijk vasthouden. En die lucht wordt dus opgewarmd door je eigen lichaamstemperatuur.

#### Verschillende soorten

Er zijn eigenlijk maar twee verschillende soorten slaapzakken: het dekenmodel en het mummie-model. En elk hebben zij hun eigen specifieke eigenschappen, voor- en nadelen.

#### **Het dekenmodel**

Dit is het oudste model. Het is een slaapzak in de vorm van een rechthoek en als je 'm openritst kun je 'm eventueel gebruiken als deken. Dekenmodellen geven je meer ruimte tijdens het slapen, je kunt je er dus makkelijker in omdraaien. Dat geeft echter ook een nadeel, namelijk de grote hoeveelheid lucht die erin zit. En des te meer lucht er in een slaapzak zit, des te meer je lichaam moet verwarmen. Daarom is een dekenmodel vaak niet geschikt voor winterhikes of andere overnachtingen waar de temperatuur in de buurt van het vriespunt komt.

#### **Het mummie-model**

Om het grote nadeel van het dekenmodel op te lossen, kwam de mummie-slaapzak op de markt. Dit model is krapper, het sluit namelijk beter aan bij het menselijk lichaam: onderaan bij de voeten is het smal, bij het middenlichaam is het breder en bij het hoofd weer smal. Daarnaast hebben sommige mummie-slaapzakken een capuchon, welke je



over je hoofd kunt trekken. Daardoor ontstaat er een kleinere hoeveelheid ruimte in de slaapzak en hoeft je lichaam dus minder lucht te verwarmen. Is een slaapzak echter te krap, dan bestaat de kans dat ook de isolatie slecht wordt. Je lichaam komt nu immers rechtstreeks in contact met de buitenkant en er is dus geen isolerende luchtlaag meer aanwezig tussen je lichaam en de slaapzak.

Kortom kun je het volgende stellen:

Dekenmodel: bij warm weer, meer bewegingsvrijheid

Mummiemodel: bij koud weer, minder bewegingsvrijheid.

#### Verschillende vullingen

Net als bij soorten, geldt bij vullingen dat er twee (hoofd)soorten van vulling zijn: echt dons en kunstvezels. En hoewel dons bijna alleen maar voordelen heeft, kiezen toch veel mensen voor kunststofvezels. Vaak ook omdat dons een behoorlijk hoge prijs met zich meebrengt.

Dons heeft bijvoorbeeld als voordeel dat het bijzonder goed isoleert. De isolatiewaarde is veel hoger dan bij veel kunststofvezels, waardoor je met het zelfde gewicht een betere isolatiewaarde krijgt, of dat je met dezelfde dikte warmer bent ingepakt tijdens je slaap. Daarnaast kan dons dus ook kleiner worden opgepropt in je compressiezak, waardoor je weer meer ruimte over houdt voor andere zaken. Andere voordelen van dons zijn de duurzaamheid en de navulbaarheid.

Een groot nadeel van dons is echter dat het vocht niet goed afstoot en zelfs redelijk lang vasthoudt. Dit kan tot gevolg hebben dat je slaapzak alsnog zwaar wordt door de hoeveelheid vocht die erin zit of (erger) dat de vulling van je slaapzak gaat bevriezen door de hoeveelheid vocht die erin zit. En daar hebben de meeste kunststofvezels nou net geen last van. Zij transporteren vocht veel makkelijker en zorgen er dus al snel voor dat je slaapzak weer droog en licht van gewicht wordt. Maar zoals gezegd staat daar de lagere isolatiewaarde tegenover.

#### Isolatiewaarde

De isolatiewaarde van een slaapzak is eigenlijk moeilijk te meten. Er zijn welliswaar moeilijke berekeningen los te laten op de vulling of de buiten en binnenvoering, maar ieder mens voelt temperatuur anders aan.



Daarom is men al begonnen met isolatiewaarde vaak op te delen in twee waardes: de comfortwaarde, de temperatuur waarbij je nog lekker comfortabel kunt slapen en de extreme waarde, de temperatuur waarbij de slaapzak je nog net warm kan houden. Deze waardes staan vaak vermeld op de verpakking van een slaapzak en kun je dus gebruiken om je keuze te bepalen.

En tenslotte kan een binnenhoes de waarde ook enkele graden ophogen.

Een laatste tip nog voor als je ergens in een slaapzak gaat slapen; leg je slaapmatje vast neer, maar laat je slaapzak nog in z'n hoes zitten totdat je echt gaat slapen. Als je je slaapzak namelijk al een aantal uur voordat je gaat slapen klaarlegt, bestaat de kans dat je slaapzak in die tijd aldoor al vocht op gaat nemen als het vochtig weer is. Daarnaast bestaat de kans dat er spinnen of allerlei andere kruipsels al in gaan, die je liever niet in je bed wilt hebben.

Bekende merken slaapzakken zijn: Active Leisure, Ajungilak, Bever, Coleman, Deuter, Eureka!, Fjällräven, Haglöfs, Jack Wolfskin, Macpac, Mammut, Mountain Hardwear, Nomad, Quechua, The North Face, Wildebeest.