

# HOLD VARMEN I DIN SOVEPOSE

Vi har samlet 7 gode tips til dig



## HUE & STRØMPER

Sørg altid for at holde fødder og hoved varmt. Det kan du gøre ved at sove med hue og varme strømper. Hvis du har en tør trøje, kan du krølle den sammen og lægge den ned til dine fødder. Det giver lidt ekstra isolering.



## UNDGÅ KONDENS

Hold ansigtet udenfor soveposen, da din ånde kan skabe kondens, som gør soveposen fugtig og dermed svær at opvarme.



## TØRT TØJ

Det er vigtigt at skifte til tørt tøj, inden du hopper ned i soveposen. Hvis du har gået rundt en hel dag, vil dit tøj være fugtigt og sværere at opvarme i soveposen.



## RYST SOVEPOSEN

Når du pakker din sovepose ud, skal du sørge for at ryste den godt, så isoleringen bliver jævnt fordelt, og fibre folder sig ud.



## LIDT AKTIVITET

Lidt fysisk aktivitet, inden du hopper i posen, kan være en god idé, hvis soveposen skal blive hurtig varm.



## VARM DRIK

Inden du smutter i seng under stjernerne, kan det være en god idé at drikke en kop kaffe, te eller varm kakao og spise en energibar med en høj fedtprocent. Dette vil holde kroppen varm, da den arbejder på at optage det, du har spist.



## ISOLERENDE LIGGEUNDERLAG

Et godt liggeunderlag med en høj R-værdi er essentielt for en god nats søvn. Så du ikke bliver nedkølet af jorden.