

# TEMPERATURE



## STANDARD EUROPEO EN13537

È attualmente l'unica normativa europea di riferimento che garantisce una metodologia ed uno standard per la determinazione dei valori dichiarati di comfort termico ed a cui Ferrino fa riferimento per tutti i suoi prodotti. Ovviamente si tratta pur sempre di un test di laboratorio che in assoluto non riuscirà mai a riprodurre le condizioni psico-fisiche del consumatore ma in ogni caso garantisce ed indica con un ampio margine di sicurezza quali siano le condizioni ottimali di comfort a cui il saccoletto è destinato. Per maggior sicurezza tutti i dati ottenuti in laboratorio sono stati ulteriormente testati sul campo e nei propri laboratori HighLab. Contestualmente ricordiamo agli utilizzatori che la sensazione di caldo/freddo non dipende unicamente dalla quantità/qualità delle imbottiture utilizzate e dalla loro costruzione, ma anche da diversi altri fattori fisiologici quali il metabolismo, il peso, l'età, il sesso, l'abitudine, l'esperienza e la forma fisica.

## DEFINIZIONE DEI VALORI COMFORT ED ESTREMI

Temperatura massima di comfort è data dalla massima temperatura che consente di dormire ad un uomo standard senza sudare abbondantemente.

È determinata con le cerniere del sacco a pelo aperto, le braccia al di fuori ed il cappuccio aperto.

**Temperatura di comfort** è il valore di temperatura (riferito ad una donna standard) che riesce ad effettuare una notte intera di sonno in posizione rilassata.

Limite inferiore di comfort definisce la temperatura minima (riferita ad un uomo standard) cui è possibile dormire in posizione rannicchiata per otto ore senza svegliarsi.

**Temperatura estrema** è la temperatura minima a cui il saccoletto protegge l'utilizzatore (donna standard) dalla ipotermia. Permette di effettuare sei ore di sonno scomodo senza che la temperatura interna scenda a livello di pericolo.

Nella scelta del vostro saccoletto vi raccomandiamo di tener conto delle temperature di comfort, intermedie anche in funzione del Vs. livello di preparazione atletica. Le sensazioni di caldo e freddo sono dovute al fatto che il nostro corpo sta producendo maggiore o minore quantità di calore rispetto a quella che stiamo perdendo a vantaggio dell'ambiente circostante.

## I principali fattori fisiologici che influenzano la sensazione di caldo/freddo sono di seguito riassunti:

**Metabolismo:** dormendo una persona genera 75/100 Watts di calore, in funzione di diversi fattori quali l'età, il sesso, il peso, l'abitudine e le condizioni psicofisiche.

**Peso:** una persona in sovrappeso è solita avere un metabolismo più lento. In genere mangia più di quanto consumi. Quando intraprendiamo un'impresa alpinistica spesso assumiamo meno calorie di quante se ne consumiamo. Le persone in sovrappeso saranno in grado di attingere energia dalle loro riserve grasse e inoltre dispongono di un isolamento naturale superiore alle persone magre.

**Età:** il metabolismo è collegato all'età. Una persona anziana genera meno calore e pertanto avverte il freddo prima di una persona giovane.

**Sesso:** le donne sentono il freddo in genere più degli uomini tanto che il valore standard di comfort per la donna è di 5°C più elevato di quello dell'uomo.

**Abitudine:** buona parte degli abitanti del mondo occidentale vive in case dotate di riscaldamento centralizzato, lavora in uffici con l'aria condizionata e si sposta solo all'interno di autovetture climatizzate. Questo stile di vita riduce l'abitudine del corpo alla sopportazione del freddo.

**Esperienza:** l'esperienza e la familiarità con l'attrezzatura con cui si dormirà all'aperto aiutano ad ottenere da queste le massime prestazioni. Un principiante avvertirà generalmente un maggiore disagio e più freddo di una persona esperta.

**Forma Fisica:** se conduciamo una vita sedentaria e ci sottoponiamo ad una escursione faticosa avvertiremo subito la fatica. La spossatezza riduce la produzione di calore e questo comporta sensazione di freddo.

## ALCUNE RACCOMANDAZIONI

Scegliete un saccoletto in funzione delle attività che pensate di svolgere, tenendo conto della temperatura, delle condizioni di umidità, dell'ingombro e del peso del saccoletto.

**Investite in un buon materasso** che oltre a farvi riposare più confortevolmente avrà l'effetto di isolarvi adeguatamente dal terreno.

**Dotatevi di una buona tenda** che vi proteggerà dalle intemperie. Dormire in condizioni di esposizione diretta al vento e/o in condizioni particolarmente utili comporta un notevole incremento delle perdite per convezione.

**Verificate sempre le condizioni meteorologiche** a lungo termine, infatti possono cambiare repentinamente ed il prodotto e l'equipaggiamento che avete scelto al momento della partenza potrebbe rivelarsi inadeguato nel caso di un peggioramento del tempo.

**Munitevi di indumenti supplementari** che in caso di freddo potranno essere indossati sotto l'abbigliamento normale e potranno inoltre essere utilizzati anche di notte. Inoltre, se prevedete temperature sotto lo zero munitevi di passamontagna e calze da bivacco.

**Nutritevi correttamente** altrimenti il vostro corpo produrrà una minore quantità di calore con conseguente maggiore sensibilità al freddo.

Anche bere è molto importante e la disidratazione riduce la capacità corporea di produrre calore. Evitate l'alcool che procura una sensazione di calore solo iniziale, al suo svanire avvertirete più freddo di prima.

**Mantenete asciutto l'equipaggiamento** in quanto i saccoletto (specialmente in piuma) bagnati offrono minore isolamento di quelli asciutti. Per questa ragione Ferrino offre già in dotazione su diversi modelli delle sacche stagne che preserveranno il vostro prodotto anche dall'umidità. In ogni caso, non appena ne avete la possibilità, fate asciugare il vostro saccoletto all'aria aperta, per esempio, sulla parte superiore della tenda durante il giorno.

Ventilate ove possibile la Vs. tenda, mantenendo un ricambio di aria ottimale per ridurre i problemi di condensa.